



月	火	水	木	金	土
未満児			ヨーグルト	牛乳	
			1 ご飯 豚肉の生姜煮 ほうれん草おかか和え 花麩のすまし汁 果物 牛乳 きなこラスク	2 おにさんの納豆ご飯 春雨サラダ 豆腐のみそ汁 果物 牛乳 おに棒パイ	3 鶏ごぼうピラフ 大根のすまし汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・果物	牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	
5 ミートスパゲッティ ごま焼きししゃも ふのすまし汁 果物 さけおにぎり チーズ	6 ご飯 麻婆豆腐 バンサンスー キャベツスープ 果物 牛乳 菓子	7 炊き込みピラフ ひじきサラダ わかめのすまし汁 果物 牛乳 大根のチヂミ	8 麦ご飯 高野豆腐の含め煮 小松菜のきつね和え のっぺい汁 果物 牛乳 麩のラスク	9 ご飯 さばの生姜煮 もやしのナムル きのこのみそ汁 果物 牛乳 さつまいものりんご煮	10 菜飯 大根の含め煮 豆腐のみそ汁 果物 おやつ
未満児	牛乳・おやつ	牛乳	牛乳・果物	牛乳	
12 建国記念の日 振替休日	13 ご飯 厚揚げのミートソース ミモザサラダ コーンスープ 果物 牛乳 チーズボール	14 弁当の日 牛乳 菓子	15 ご飯 鶏の照り焼き 小松菜のお浸し 白菜のすまし汁 果物 牛乳 じゃがいものガレット	16 ご飯 焼きカレー ほうれん草とえのき和え きのこのみそ汁 果物 牛乳 チョコパン	17 ご飯 野菜炒め 卵スープ 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	ヨーグルト		
19 焼きそば 白菜のりんごサラダ えのきのみそ汁 梅おにぎり チーズ	20 麦ご飯 擬製豆腐 小松菜の小魚和え けんちん汁 果物 牛乳 ぜんざい	21 ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草ごま和え 大根のみぞれ汁 果物 牛乳 菓子	22 誕生会 リクエスト献立 牛乳 カップケーキ	23 天皇誕生日 	24 里芋ご飯 具だくさんみそ汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	牛乳・おやつ		
26 みそラーメン 切り干しサラダ かぼちゃの含め煮 果物 わかめおにぎり チーズ	27 ご飯 揚げだし豆腐 菜果なます かき卵汁 果物 牛乳 菓子	28 ご飯 ぶりのタルタルソース ほうれん草えのき和え しめじのすまし汁 果物 牛乳 にんじん蒸しパン	29 ご飯 松風焼き ひじき煮 もやしのみそ汁 果物 みたらし団子		



～食事だよ～



食べごよみ

「福」を呼ぶまめまき!

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。

そして鬼をやっけるために使われるのが・大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は生でまくと目が出て縁起が悪いとされているため、必ず炒った豆を使います。

こども園でも、豆まきをしたり、給食では鬼さん納豆ご飯を予定しています。自分で鬼の顔をつくります。どんな鬼ができるか楽しみです。

2024年は・・・
「東北東やや東」



大豆は栄養満点

たんぱく質や脂質の豊富な大豆には、いろいろな種類があるのをご存じですか？

- 黄大豆-みそ・納豆・豆腐など
- 青大豆-きな粉・煮豆
- 黒大豆-黒豆

畑のお肉とも言われる大豆。子どもたちにたべさせたい食品です。

