



月	火	水	木	金	土
	1 クファジュウシー 中身汁 きゅうりの甘酢漬け 旧正	2 豚肉のバーベキュー丼 みそけんちん汁 みかん	3 四色丼 フライドポテト すまし汁 節分	4 麦ご飯 鮭のクリームシチュウ ウインナー りんご	5 チキンカレー サラダ菜スープ フルーツ
	【赤】刻み昆布,ぶたばら,棒かまぼこ,グーヤーヌジー,ミルク,まぐろ缶水煮,焼きのり 【黄】白米,強化米,三温糖,切りこんにやく,米,油 【緑】きゅうり,人参ねぎ,豚中身,干椎茸,みつば,タンカン,にんにく	【赤】豚・肩ロース,沖縄豆腐,ミルク,塩昆布,焼きのり 【黄】胚芽米,強化米,片栗粉,調合油,三温糖,板こんにやく(精粉こんにやく) 【緑】根深ねぎ,りんご,レモン・果汁,さやいんげん,南瓜,人参,大根,温州みかん	【赤】豚挽肉,牛挽肉,ミルク 【黄】胚芽米,強化米,油,むらさき芋(皮むき)・生,黒ごま,三温糖,フライドポテト 【緑】人参,玉ねぎ,さやいんげん,ほうれんそう,えのきたけ,いちご	【赤】鮭切り身,ミルク,ウインナー 【黄】胚芽米,麦,強化米,調合油,コーンフレーク,じゃがいも 【緑】人参,玉ねぎ,しめじ,人参,りんご,バナナ	【赤】鶏・もも,鶏・むね,沖縄豆腐,保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲),強化米,じゃが芋,油,三温糖,菓子パン 【緑】人参,玉ねぎ,青ピーマン,りんご,サラダ菜
7 高野豆腐のそぼろ丼 ほうれん草のみそ汁 りんご	8 サンマ缶の炊込みご飯 豆乳みそ汁 バナナ	9 ドライカレー たたききゅうり わかめスープ タンカン	10 トマトライス 豆腐のスープ チーズ みかん	11 建国記念の日	12 和風チャーハン ウチナーみそ汁 フルーツ
【赤】凍り豆腐,合いびき肉,だし汁 【黄】米(はいが精米・水稲),きび,強化米,油,砂糖,片栗粉 【緑】人参,玉ねぎ,ほうれんそう,えのきたけ,りんご,野菜ジュース	【赤】さんま蒲焼缶,豚・肩ロース,豆乳,ミルク 【黄】胚芽米,強化米,こんにやく,薄力粉(1等),バター,三温糖 【緑】人参,ささがきごぼう,れんこん生,さやいんげん,白菜,南瓜,ぶなしめじ,バナナ	【赤】合いびき肉,ミルク 【黄】精白米,強化米,三温糖(はいが精米・水稲) 【緑】きゅうり,人参,たまねぎ,セロリ,コーン缶,タンカン	【赤】鶏もも,凍り豆腐,ベーコン,プロセスチーズ,ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲),強化米,菓子パン 【緑】玉ねぎ,コーン缶,赤ピーマン,トマトジュース,グリーンピース,冷凍,小松菜,人参	【赤】ちりめんじゃこ,削り節,ポーク(湯通し),かまぼこ,沖縄豆腐,保育ミルク 【黄】胚芽米,強化米,調合油,砂糖,切りこんにやく,菓子パン 【緑】玉ねぎ,人参,たけのこ水煮,梅干し,もやし,小松菜	
野菜ジュース わかめおにぎり	ミルク ブリッツ	ミルク 山塊節おにぎり	ミルク アップルパンケーキ		ミルク 菓子パン
14 鶏の照り焼き丼 ブロッコリー コーンスープ りんご	15 トウフアン 南瓜蒸しごまだれかけ タンカン	16 ごはん ビーフシチュウ ミルク りんご	17 すき焼き風煮丼 トマト わかめのみそ汁 みかん	18 お弁当会	19 きびご飯 豆腐のカレー風煮 切干大根のみそ汁 フルーツ
【赤】鶏もも,ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲),強化米,片栗粉,油,砂糖,三温糖 【緑】玉ねぎ,人参,青ピーマン,コーンクリーム缶,ブロッコリー,りんご	【赤】豚・三枚肉(茹で),かまぼこ,保育ミルク 【黄】精白米,三温糖,油,すりごま,砂糖,タンナファクルー 【緑】乾しいたけ,にんじん,しょうが汁,しょうが塊茎・生,きゅうり,人参,南瓜,タンカン	【赤】牛・ロース薄切り,保育ミルク,味付けすし揚げ,しらす干し 【黄】じゃが芋,油,ビーフシチュウ,三温糖,米(はいが精米・水稲),強化米 【緑】玉ねぎ,人参,マッシュルーム缶,ブロッコリー,りんご	【赤】豚肩ロース,生揚げ,カットわかめ,保育ミルク,煮干し 【黄】米(はいが精米・水稲),きび,強化米,しらす,油,砂糖,片栗粉,さつま芋 【緑】白菜,人参,ほうれんそう,根深ねぎ,トマト,玉ねぎ,えのきたけ,温州みかん	【赤】ミルク,卵 【黄】グラニュー糖,バター,小麦粉 【緑】人参,オレンジジュース	【赤】沖縄豆腐,豚・こま切れ肉,保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲),きび,強化米,調合油,ごま油,三温糖,片栗粉,菓子パン 【緑】白菜,青梗菜,玉ねぎ,切り干し大根,ぶなしめじ,パイン缶
ミルク 梅しそおにぎり	ミルク タンナファクルー	麦茶 いなり寿司	ミルク 焼き芋 煮干し	ミルク 人参ケーキ	ミルク 菓子パン
21 麦ご飯 豚肉のケチャップからめ ナムル じゃが芋とワカメのみそ汁 バナナ	22 ふりかけご飯 ミートローフ お誕生日会	23 天皇誕生日	24 根菜カレー ヨーグルトサラダ 白菜のスープ	25 きび飯 魚のから揚げ甘酢ソース ヌクウ小 わかめとさつま芋のみそ汁 りんご	26 肉味噌丼 アーサ入りゆし豆腐 フルーツ
【赤】豚・肩ロース,わかめ,ミルク,甘塩鮭,焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲),麦,強化米,片栗粉,揚げ油,三温糖,ごま油,じゃが芋,米 【緑】青ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,玉ねぎ,小松菜,もやし,ねぎ,バナナ	【赤】合いびき肉,普通牛乳,卵,ミルク,生クリーム(7分立て),ヨーグルト(全脂無糖) 【黄】米(はいが精米・水稲),麦,強化米,パン粉,三温糖,サラダスパゲッティ,オリーブ油,片栗粉,粉ホットケーキ,グラニュー糖,バター 【緑】玉ねぎ,人参,青ピーマン,ブロッコリー,さやいんげん,トマト缶,ホールコーン缶,クリーム,南瓜,いちご		【赤】豚・肩ロース,ヨーグルト,なると巻き,ミルク 【黄】胚芽米,強化米,油,マッシュマロ,食パン,バター,三温糖 【緑】玉ねぎ,島人参,人参,れんこん生,ごぼう,大根,さやいんげん,フルーツカクテル,白菜,レモン・果汁	【赤】あこうだい(切り身)・生,茹で豚三枚肉,生揚げ,カステラ,かまぼこ,カットわかめ,卵,ミルク 【黄】胚芽米,麦,強化米,じゃがいもでん粉,調合油,三温糖,ごま油,板こんにやく,さつま芋,コーンフレーク,マーガリン,小麦粉 【緑】根深ねぎ,生椎茸,からし菜,大根,人参,葉ねぎ,りんご,干しぶどう	【赤】豚・ひき肉,削り節,ゆし豆腐,アーサ,ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲),押麦,強化米,調合油,三温糖,片栗粉,菓子パン 【緑】人参,干し椎茸,葉ねぎ,きゅうり,トマト,黄もも缶
ミルク 鮭おにぎり	ミルク お誕生ケーキ		ミルク レモンラスク	麦茶 コーンフレークスクッキー	ミルク 菓子パン
28 麦ご飯 チャブチェ トマト入りオムレツ さつま芋とごぼうのみそ汁 バナナ	<div data-bbox="742 1701 949 1890" data-label="Image"></div> <div data-bbox="979 1617 2107 1911" data-label="Text"> <p>福を呼ぶ豆まき</p> <p>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、鬼をやっつ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、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。</p> </div> <div data-bbox="2136 1743 2285 1932" data-label="Image"></div> <div data-bbox="2522 1701 2700 1827" data-label="Image"></div>				
【赤】牛・肩ロース,卵,油揚げ,ミルク 【黄】胚芽米,麦,強化米,春雨(緑),ごま油,砂糖,油,さつま芋,薄力粉,いりごま,調合油,黒砂糖 【緑】青ピーマン,筍水煮,赤ピーマン,人参,生椎茸,玉ねぎ,ほうれん草,トマト,ささがきごぼう,根深ねぎ,バナナ					