

曜日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
汁			5分つきご飯・番茶 わかめのすまし汁	5分つきご飯・番茶 白菜の味噌汁	5分つきご飯・番茶 いわしのつみれ汁	親子丼・番茶 豆腐の味噌汁
主菜			魚の西京焼き	厚焼き卵	★ 鶏の甘酢あん	きゅうりの梅和え
副菜			ほうれん草ともやしのごま和え	白和え	ぎゃべつの昆布和え	
午前 (おも、ちゅーりっぷ、つくし組)			ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび
午後			焼きじゃが	そぼろおむすび	恵方巻	きな粉おむすび
日	6	7	8	9	10	11
汁	5分つきごはん・番茶 豆乳入り味噌汁	5分つきごはん・番茶 具だくさん味噌汁	5分つきごはん・番茶 寄せ鍋風	お弁当の日		5分つきごはん・番茶 大根の味噌汁
主菜	鶏のくわ焼き	魚の塩焼き	豆腐の味噌煮			真砂揚げ
副菜	もやしの酢の物	ぎゃべつの酢の物	ぎゃべつのおかか和え			白菜のごま酢和え
午前 (おも、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび
午後	稲荷おむすび	炊き込みおむすび	茶むすび	のりおむすび	ひじきおむすび	
日	13	14	15	16	17	18
汁	5分つきごはん・番茶 厚揚げの味噌汁	5分つきご飯・番茶 えのきの味噌汁	5分つきごはん・番茶 わかめのすまし汁	5分つきごはん・番茶 白菜の味噌汁	5分つきごはん・番茶 かきたま汁	親子丼・番茶 豆腐の味噌汁
主菜	豚ばら大根	魚の蒲焼き	魚の西京焼き	厚焼き卵	鶏のごまみそ焼き	きゅうりの梅和え
副菜	ひじきの酢の物	ほうれん草のごま和え	ぎゃべつの酢の物	白和え	納豆和え	
午前 (おも、ちゅーりっぷ、つくし組)	焼きじゃが	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび
午後	きな粉ういろ	梅こぶおむすび	焼きじゃが	そぼろおむすび	ばくだんおむすび	きな粉むすび
日	20	21	22	23	24	25
汁	5分つきごはん・番茶 豆乳入り味噌汁	5分つきごはん・番茶 具だくさん味噌汁	5分つきごはん・番茶 寄せ鍋風汁	天皇誕生日		焼き鳥丼・番茶 白菜の味噌汁
主菜	鶏のくわ焼き	魚の塩焼き	豆腐の味噌煮			野菜炒め
副菜	もやしの酢の物	ぎゃべつの酢の物	ぎゃべつのおかか和え			
午前 (おも、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび
午後	稲荷おむすび	炊き込みおむすび	茶むすび		ひじきおむすび	梅じゃこおむすび
日	27	28				
汁	5分つきごはん・番茶 厚揚げの味噌汁	5分つきごはん・番茶 えのきの味噌汁				
主菜	豚ばら大根	魚の蒲焼き				
副菜	ひじきの酢の物	ほうれん草のごま和え				
午前 (おも、ちゅーりっぷ、つくし組)	焼きじゃが	ころころおむすび				
午後	きな粉ういろ	梅こぶおむすび				

「鬼は外！福は内！」
節分は豆まきをして邪気をはらい清めます。
お誕生会には、節分にちなんで、いわしのつみれ汁、おやつには、恵方巻きを食べます(〜)



豆乳入り味噌汁

- ◎ 材料 (4人分)
- かぶ 小 1/2 個
 - 玉ねぎ 中 1/2 玉
 - 人参 1/5 本
 - かぶの葉 20g
 - 油揚げ 15g
 - 豆乳 80ml
 - 煮干 12g
 - みそ 大2
- ◎ 作り方
- かぶと人参はいちょう、玉ねぎはスライス、かぶの葉は小口に切る
 - 煮干しで出汁をとり、食材を入れてやわらかくなるまで煮る
 - 味噌を溶き入れ、豆乳を加える

保小中連携献立について
益田市保育研究会では、平成25年度より学校給食と連携し、保育園から中学校の時期まで一貫した食育の取り組みを実施しています。今月の連携献立は
6日、20日に「豆乳入り味噌汁」14日、28日に「魚の蒲焼き」が出ます！
豆乳入り味噌汁のレシピを載せています♪
作り方はとても簡単なので、お家でも作ってみてはどうでしょうか？

ごはんは5分つき米です。園に精米機があるので使う都度精米しています。
★「お誕生会メニュー」 *都合により献立が変わる場合があります。

2月においしい海の生き物
いわし・ぶり・いか・かれい・ズワイガニ
節分といえば、魔除けを意味するいわしです。いわしは、塩焼き、煮物、つみれ汁などおいしい食べ方がたくさんあります。脳の血液をさらさらしてくれますよ♪