

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色	
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品	
13	月	おせんべい 麦茶	ナポリタンスパゲティ ちくわのサラダ 白菜のスープ	♪お楽しみおにぎり みかん 麦茶	鶏肉 ちくわ	スパゲティ ごはん	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 胡瓜 もやし 白菜 しめじ	
14	火	みかん 麦茶	ごはん わかさぎの南蛮漬け ほうれん草のおかか和え 麩と大根のみそ汁	(14日)♪ポテトリュフ (28日)ふかしいも 麦茶 りんご	わかさぎ かつお節 わかめ	ごはん 麩 さつまいも	人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 もやし 大根 干し椎茸 ねぎ みかん	
1	水	りんご 麦茶	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル 中華風スープ	クラッカー バナナ 麦茶	豆腐 豚肉	ごはん	玉ねぎ 人参 干し椎茸 もやし エリンギ りんご ほうれん草 バナナ	
2	木	バナナ 麦茶	ごはん さわらの塩焼き もやしのサラダ キャベツのスパイススープ	♪マカロニきなこ みかん 麦茶	さわら きなこ	ごはん じゃがいも マカロニ	もやし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき みかん バナナ	
3	金	ほしいも 麦茶	赤おにごはん 大豆の鬼退治ラザニア 青菜といわしの和え物 春節すまし汁	おせんべい いちご 切りざんしょう 麦茶	鶏肉 豆腐 豚肉 いわし 大豆	ごはん 花麩 さつまいも	玉ねぎ トマト 缶 パセリ 小松菜 キャベツ しめじ ねぎ いちご	
4	土	焼うどん きゅうりの磯和え わかめのすまし汁		おかし みかん 麦茶 ☆☆おかし	豚肉 のり わかめ	うどん	玉ねぎ 人参 胡瓜 ねぎ みかん	
6	月	ビスケット 麦茶	ほうとう 鶏の甘辛煮 わかめとしらすの酢の物	♪スティックトースト みかん 麦茶	豚肉 鶏肉 わかめ しらす	ほうとう 食パン	白菜 かぼちゃ 人参 大根 ねぎ もやし 胡瓜 みかん	
7	火	バナナ 麦茶	ごはん たらのガーリック焼き 野菜のそぼろ和え 小松菜のぼかちろスープ	♪お好み焼き りんご 麦茶	たら 鶏肉 青のり ちくわ	ごはん	ほうれん草 もやし バナナ 人参 小松菜 舞茸 キャベツ りんご	
8	水	みかん 麦茶	ごはん キャベツのトマト煮 白菜とりんごのサラダ 大根のすまし汁	♪ホットケーキ いちご 麦茶	豚肉 わかめ	ごはん じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 白菜 りんご コーン 大根 ねぎ しめじ いちご みかん	
9	木	いちご 麦茶	ごはん ぶりの塩焼き ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	ほしいも りんご 麦茶	ぶり ひじき 大豆	ごはん じゃがいも さつまいも	人参 干し椎茸 玉ねぎ いんげん ねぎ りんご いちご	
10	金	りんご 麦茶	ごはん 豆と野菜の煮物 フレンチサラダ 玉ねぎのすまし汁	♪とろとろきなこ バナナ 麦茶	豚肉 きなこ 大豆	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 大根 コーン バナナ りんご	
25	土	食パン コーンスープ 魚肉ソーセージ バナナ		おかし 野菜ジュース ☆☆おかし	鶏卵 チーズ 魚肉ソーセージ	パン	バナナ 野菜ジュース	
17	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は「日本の行事食」です。今月は「節分 大豆といわしの料理」、「切りざんしょう」です。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※8・22日のキャベツのトマト煮はさき・もも組の保護者からの紹介メニューです。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

♪『節分』♪

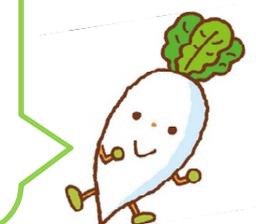
2月3日は節分です。節分とは立春、立夏、立秋、立冬の前日の日ことです。旧暦では立春頃が一年の始めとされ最も重要視されていました。節分に行われる豆まきは宮中行事の追儺(ついな…弓矢などで悪いものを追い払う行事のこと)と寺社が邪気を祓うために節分に行っていた儀式が合わさったものといわれています。

節分の日に豆やいわしを食べる理由は、体の中の悪いものを追い出し、1年間病気をせず元気にすごそうという意味があります。また甲府を中心に切りざんしょうを食べる習慣もあります。独特の香りの山椒が厄から身を守ってくれるといわれています。

節分の行事は、平安時代から行われているといわれています。切りざんしょうを食べる文化も甲府やその近辺市町村ならではの風習です。これからも大事に受け継いでいきたい伝統のひとつです。

野菜食べてますか？

おうちで野菜を食べていますか。1歳前後といえど、もう少し離乳期は続きます。野菜を食べるといっても単にサラダや和え物を増やすということだけではありません。汁物、煮込みうどん、カレーやシチュー(赤ちゃん用を食べているおうちに限り)の具に野菜を増やすというのもひとつのやり方です。冬は白菜、大根、ほうれん草、ねぎなどがおいしく、風邪予防に効く野菜です。ぜひおうちで取り入れてください。



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。