



ひ に ち	よ う び	うめ・もも・さくら		食材料			メモ
		おひる	おやつ	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15	水	マーボライス 酢のもの みそ汁	チーズスティック フルーツ 延命茶	米 さつまいも 小麦粉 油 バター さし	とうふ 豚ひき肉 みそ 卵 粉チーズ	玉ねぎ もやし ワカメ 人参 ちんねん菜 果物	
2 16	木	ごはん 4キンカツ せんきゅう かつお おしそ汁 塩梅	干芋 せんべい フルーツ 牛乳	米 100%粉 小麦粉 油 せんべい	とり肉 卵 みそ 牛乳	きゅうり かぼち 大根 ねぎ 干芋 果物	
3 17	金	いり大豆ごはん めさし 切干大根田舎煮 みそ汁	ゴマクッキー フルーツ 延命茶	米 小麦粉 さし バター ゴマ 油	いり大豆 だし 油あげ (卵) ぶ (牛肉)	切干大根 人参 糸こんにゃく さや フルーツ かぼち 果物	17日は 親子丼 切干大根 みそ汁 ぶ
4 18	土	けんちん汁 うどん アロココロの ソテー	マーマレード サンドイッチ フルーツ 牛乳	うどん 油 ローション 里芋 マーマレード	とうふ 1/4 牛乳	ねぎ 人参 小松菜 ぽん酢 果物	
6 20	月	ドライカレー ポテトサラダ 牛乳	りんごゼリー クランベリーパン フルーツ 延命茶	米 じゃがいも 油 100% さし	合びき肉 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん レースン コーン じゃがいも ワサビ リンゴジュース	
7 21	火	ごはん みそ田舎煮 人参のきんぴら みそ汁	チャーハン フルーツ 延命茶	米 里芋 油 ゴマ	とうふ あじ 豚ひき肉 みそ	こんにゃく 人参 ピーマン あさつき 玉ねぎ 果物	
8 22	水	ワカメごはん おろし煮 芋天 みそ汁	おひん フルーツ 牛乳	米 さつまいも 小麦粉 油 いち さし	かひ みそ 牛乳	大根 小松菜 ねぎ レースン 果物	
9 23	木	ごはん なすのミートソース アロココロの すまし汁	人参ケーキ フルーツ 牛乳	米 小麦粉 さし 油	合びき肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト ぽん酢 きゅうり ちんねん菜 人参 果物	
10 24	金	ごはん ひんち ナムル みそ汁	焼きうどん フルーツ 牛乳	米 うどん 油 ゴマ	豚肉 みそ	ねぎ もやし ほうれん草 人参 白菜 ワカメ かつ 果物	
25	土	ツナスパゲティ 里芋のにももの	ジャムサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ ローション いちごジャム 油 里芋	ツナ 牛乳	玉ねぎ しめじ ちんねん菜 いんげん 人参 果物	
13 27	月	ごはん さばのみそ煮 れんこんの梅肉あん みそ汁	いかぐりくん フルーツ 延命茶	米 さつまいも とうもろこし さし 小麦粉 油	さば みそ 油あげ	れんこん 梅肉 かつお ねぎ さや 果物	
14 28	火	ごはん ビーフシチュー コーンサラダ	鮭おにぎり フルーツ 延命茶	100% 米 じゃがいも 油 デシグラーソース	牛ネ肉 甘塩鮭	玉ねぎ 人参 コーン じゃがいも きゅうり トマト 焼のり 果物	

3日は節分。子どもたちはオニのあめんを飛ばし、豆まきをします。
 季節の「節を分ける」という意味の節分。季節の変わり目は病気になるりやすい
 ので、その邪気を豆をまいてこい。めざしやひいらぎを飾りにしてはらい清め
 ます。