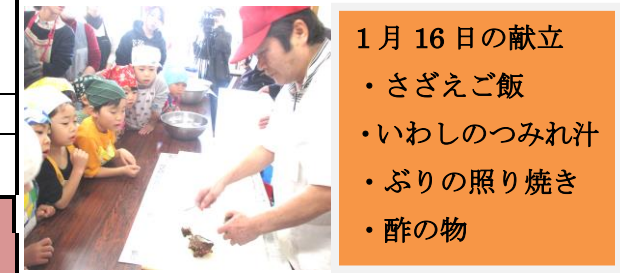




2月	月	火	水	木	金	土						
昼食	1	5分づきごはん 豆腐のくずし汁 肉じゃが きゃべつの昆布和え	2	さわらごはん わかめの味噌汁 五目豆 大根の酢の物	3	★5分づきごはん いわしのつみれ汁 真砂揚げ 金平ごぼう	4	5分づきごはん なめこの味噌汁 魚の照り焼き・漬物 白菜の酢の物	5	5分づきごはん 大根の味噌汁 <b>益田野菜たっぷりすき焼き</b> 納豆和え	6	親子丼 じゃが芋の味噌汁 ひじきの酢の物 漬物
	午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	焼きじゃが	煮干しせんべい	ころころおむすび	黒豆の甘煮	ふかし芋					
午後のおやつ	炊き込みご飯	きな粉団子	恵方巻き	かりかりせんべい	茶むすび	わかめおむすび						
昼食	8	5分づきごはん さつま芋の味噌汁 厚焼き卵 白和え	9	5分づきごはん 玉ねぎの味噌汁 ぶり大根 ほうれん草の菜種和え	10	5分づきごはん 南瓜の味噌汁 魚の塩焼き・漬物 きゃべつのゆかり和え	11	<b>*ホリデー</b>	12	5分づきごはん えのきのすまし汁 高野豆腐の揚げ煮 わかめの酢の物	13	そぼろ丼 きゃべつの味噌汁 白菜の和え物 漬物
	のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)	南瓜の煮物	ころころおむすび	焼き芋		ころころおむすび	きな粉おむすび	ころころおむすび				
午後のおやつ	ぜんざい	芋もち	のりおむすび				焼き芋					
昼食	15	さわらごはん わかめの味噌汁 五目豆 大根の酢の物	16	5分づきごはん 豆腐のくずし汁 肉じゃが きゃべつの昆布和え	17	5分づきごはん 豚汁 真砂揚げ 金平ごぼう	18	<b>*お弁当の日</b>	19	5分づきごはん なめこの味噌汁 魚の照り焼き・漬物 白菜の酢の物	20	親子丼 じゃが芋の味噌汁 ひじきの酢の物 漬物 黒豆の甘煮
	午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)	焼きじゃが	ころころおむすび	煮干しせんべい	ふかし芋			かりかりせんべい	茶むすび			
午後のおやつ	きな粉団子	炊き込みご飯	寿司おむすび	わかめおむすび								
昼食	22	5分づきごはん 大根の味噌汁 <b>益田野菜たっぷりすき焼き</b> 納豆和え	23	5分づきごはん さつま芋の味噌汁 厚焼き卵 白和え	24	5分づきごはん 南瓜の味噌汁 魚の塩焼き・漬物 きゃべつのゆかり和え	25	5分づきごはん えのきのすまし汁 高野豆腐の揚げ煮 わかめの酢の物	26	5分づきごはん 玉ねぎの味噌汁 ぶり大根 ほうれん草の菜種和え	27	そぼろ丼 きゃべつの味噌汁 白菜の和え物 漬物
	午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)	ひじきおむすび	ころころおむすび	焼き芋	ころころおむすび	ころころおむすび	南瓜の煮物	ゆかりおむすび	ころころおむすび			
午後のおやつ	のりおむすび	芋もち	みたらし団子	きな粉おむすび				焼き芋				
昼食	29	5分づきごはん 豆腐のくずし汁 筑前煮 きゃべつの昆布和え										
	午前のおやつ (もも、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび										
午後のおやつ	ぜんざい											

節分は、豆まきをして邪気をはらい清めます。  
「鬼は外！福は内！」と豆をまきましよう。  
お誕生日会は、節分にちなんで豆やいわしを使った料理にします。おやつは恵方巻きにします。  
今年は南南東です！



- 1月16日の献立
- ・さざえご飯
  - ・いわしのつみれ汁
  - ・ぶりの照り焼き
  - ・酢の物



1月16日にさくら組の親子でお魚料理教室をしました！  
10kgのブリの三枚おろしを見たり、田島鮮魚さん等に、さざえの身をきれいに取る方法やいわしの三枚おろしを教えてもらったりしました。  
皆興味津々に聞いていました。

★はお誕生会メニューです

\*都合により献立が変わる場合があります。

さくら組の子どもたちは、今年4月から1年生になります。平日のお昼寝は1月からなくなっています。その時間を利用してクッキングを行います。みんなのおやつを調理担当と一緒に作ってもらいます！

益田市保育研究会では、25年度より学校給食と連携して保育所から中学校の時期まで一貫した食育の取り組みをしています。その取り組みのひとつとしての保小中連携献立です。  
今回の連携献立は「**益田野菜たっぷりすき焼き**」です。共通のメニューには積極的に地元食材を取り入れようということで、献立の名の通り、春菊をはじめ、益田産の野菜がたくさん入っています。  
お楽しみに！

- 旬(2月)の食材
- ・みかん・いよかん・せり・にら
  - ・大根・かぶ・ねぎ・白菜
  - ・カリフラワー・小松菜・水菜
  - ・ほうれん草・ブロッコリー
  - ・ぶり・あまだい・たら