



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前						1	
昼食						ビビンバ丼、海藻サラダ、スープ、バナナ	
午後						麦茶、キャラメルコーン	
午前	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8	
昼食	☆節分メニュー☆ 鬼ごはん、いわしの味噌煮、スパゲティサラダ、すまし汁、オレンジ	鶏五目御飯、白菜とカニカマの酢の物、里芋田楽、味噌汁、りんご	野菜たっぷり味噌煮うどん、チキンナゲット、さつまいもの甘煮、バナナ	御飯、たららの磯辺焼き、ほうれん草の白和え、味噌汁、オレンジ	ロールパン、ポークビーンズ、コーンサラダ、スープ、りんご	3色丼、きんぴらごぼう、味噌汁、バナナ	
午後	牛乳、恵方ロール	牛乳、スコーン	牛乳、チーズトースト	牛乳、じゃが揚げ餃子	牛乳、おきつねおにぎり	麦茶、かっぱえびせん	
午前	10 牛乳	11	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15	
昼食	御飯（麦入り）、すき焼き風煮、もやしと人参のごま和え、味噌汁、オレンジ	建国記念の日		ミートソーススパゲティ、ツナサラダ、コーンソテー、スープ、バナナ	☆郷土料理～北海道～☆ 御飯、鮭ザンギ、なめ茸和え、どさんこ汁、オレンジ	♡バレンタインメニュー♡ 食パン（ブルーベリージャム）、ハートのコロッケ、ツナと豆のマヨサラダ、スープ、りんご	豚そぼろ丼、もやしのナムル、味噌汁、バナナ
午後	牛乳、味噌まんじゅう		牛乳、あんバタートースト	牛乳、メープルソフトクッキー	牛乳、ココアカップケーキ	麦茶、ビスケット	
午前	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22	
昼食	ハヤシライス、シルバーサラダ、じゃがいものコンソメ煮、オレンジ	御飯、レバーの南蛮漬け、切干大根の煮物、味噌汁、りんご	五目焼きそば、しゅうまい、もやしのカレーナムル、スープ、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、鶏の梅唐揚げ、豚しゃぶサラダ、味噌汁、フルーツポンチ	ロールパン、ローストチキン、シーザーサラダ、スープ、りんご	タラの蒲焼丼、小松菜の和え物、豚汁、バナナ	
午後	牛乳、コーンフレーク	牛乳、非常食クッキー	牛乳、ガーリックバタートースト	牛乳、スイートポテトケーキ	牛乳、しらす御飯	麦茶、揚げせんべい	
午前	24	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳		
昼食	振替休日		鶏肉の甘酢丼、ブロッコリーサラダ、味噌汁、りんご	鶏白湯風ラーメン、さつま揚げのごまマヨ和え、根菜ソテー、バナナ	御飯、鯖のねぎしょうゆ焼き、小松菜と厚揚げの和え物、味噌汁、オレンジ	食パン（いちごジャム）、豚肉のバーベキューソース焼き、角切りコロコロサラダ、スープ、りんご	
午後		牛乳、かぼちゃホットケーキ	牛乳、きな粉トースト	牛乳、人参ドーナツ	牛乳、さつまいも御飯		

※献立は材料により変更になる場合があります。

2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。また、季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。今年の恵方巻の方角は西南西です。おやつはみんなで西南西を向いて食べる予定です！
18日の水戸市一斉防災訓練の日に、非常食用おやつ（米粉クッキー）の試食をします。

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	551	22.4	18.5	290	2.4	369	0.36	0.47	29	4.2	1.9
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	104	106	126	126	109	206	124	142	171	100	112
3才未満児	461	18.6	16	265	1.8	292	0.3	0.43	23	3.2	1.5
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	90	91	111	120	86	170	107	134	135	78	94