

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土	ご飯 味噌汁 鶏肉のりんごソースがけ ポテトサラダ フロッコリーのおかか和え かんきつ類	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・鶏もも・ロースハム	菓子・精白米・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ	わかめ・たまねぎ・りんご・きゅうり・キャベツ・にんじん・フロッコリー・かんきつ
3 月	青菜ご飯 豚汁 出汁入り玉子焼き ジャーマンポテト フロッコリーのごま酢和え かんきつ類	牛乳 菓子 お好み焼き シユース	牛乳・ぶたロース・生揚げ・みそ・卵・ベーコン・竹輪	菓子・精白米・さといも・糸こんにゃく・調合油・三温糖・じゃがいも・バター・いりごま・お好み焼き粉	ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・たまねぎ・パセリ・フロッコリー・いよかん・キャベツ・コーン缶詰・りんごジュース
4 火	ご飯 味噌汁 チキンのオープン焼き 甘酢あえ 五目豆 かんきつ類	ヨーグルト 麦茶 恵方巻き 麦茶	ヨーグルト・みそ・削り節・煮干し・鶏もも・大豆水煮・ぶたロース・でんぷ	精白米・ごま油・三温糖・糸こんにゃく・調合油	えのきたけ・たまねぎ・キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん・まこんぶ・かんきつ・かんぴょう・焼きのり
5 水	麻婆丼 五目スープ 鶏肉の胡麻サラダ ヨーグルト	シユース パン おかめうどん 麦茶	木綿豆腐・ぶたひき肉・みそ・鶏もも・ヨーグルト・蒸しかまぼこ	パン・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・うどん	りんごジュース・長ねぎ・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・にら・生しいたけ・きゅうり・キャベツ・もやし・ほうれんそう・乾しいたけ
6 木	ご飯 味噌汁 鶏つくねの照り焼き ひじきの炒り煮 きゅうりの即席漬け かんきつ類	バナナ 麦茶 メープルロール 牛乳	みそ・削り節・煮干し・鶏ひき肉・卵・さつま揚げ・牛乳	精白米・麩・片栗粉・調合油・三温糖・糸こんにゃく・メープルロール	バナナ・わかめ・たまねぎ・長ねぎ・しょうが・乾ひじき・にんじん・きゅうり・かんきつ
7 金	天然酵母パン キャベツのスープ サーモンフライ 蒸し野菜 オーロラソース オレンジゼリー	牛乳 菓子 おかかチャーハン 麦茶	牛乳・さけ・卵・削り節	菓子・ロールパン・バター・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・オレンジゼリー・精白米	えのきたけ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・フロッコリー・トマトケチャップ・こねぎ
8 土	味噌煮込みうどん ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 天然酵母パン 牛乳	牛乳・ぶたロース・油揚げ・みそ・削り節・ツナ缶詰・ヨーグルト	菓子・うどん・調合油・食パン	にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・ごぼう・はくさい・キャベツ・きゅうり・いちごジャム
10 月	フルコギ丼 若布スープ ハンサンスー バナナ	牛乳 菓子 じゃがマヨネーズ 牛乳	牛乳・ぶたロース・ロースハム	菓子・精白米・三温糖・調合油・いりごま・緑豆はるさめ・ごま油・じゃがいも・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・にら・わかめ・長ねぎ・きゅうり・バナナ
12 水	天然酵母パン かきたまスープ はんぺんのフライ 蒸し野菜 青りんごゼリー	バナナ 麦茶 おにぎり 麦茶	卵・はんぺん	ロールパン・片栗粉・薄力粉・パン粉・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・青りんごゼリー・精白米	バナナ・たまねぎ・にんじん・フロッコリー
13 木	ご飯 野菜のすまし汁 鶏肉のみそからめ焼き ほうれん草とにんじんの白和え かぼちゃの甘煮 かんきつ類	シユース 菓子 ホットドッグ 麦茶	削り節・鶏もも・みそ・木綿豆腐・ウインナーソーセージ	菓子・精白米・すりごま・三温糖・ロールパン	りんごジュース・だいこん・えのきたけ・にんじん・ほうれんそう・かぼちゃ・かんきつ・キャベツ・トマトケチャップ
14 金	ご飯 味噌汁 唐揚げのネギソースがけ 茹でキャベツ さつまいもの甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 人参ケーキ 麦茶	牛乳・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・鶏もも・ヨーグルト・卵	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・さつまいも・薄力粉・バター	もやし・みずな・しょうが・長ねぎ・キャベツ・にんじん
15 土	ミートソーススパゲティ もやしのスープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・パルメザンチーズ・ベーコン・ヨーグルト	菓子・スパゲティ・バター・三温糖・調合油・いりごま・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・もやし・生しいたけ・キャベツ・きゅうり
17 月	ごま塩ご飯 味噌汁 干草焼き さつまいものサラダ キャベツのおかか和え かんきつ類	牛乳 菓子 クリームパンネ シユース	生揚げ・みそ・削り節・煮干し・卵・鶏ひき肉・ベーコン・生クリーム・パルメザンチーズ	菓子・精白米・いりごま・調合油・三温糖・さつまいも・マヨネーズ・パンネ・オリーブ油	りんごジュース・えのきたけ・みずな・乾しいたけ・にんじん・切りみつば・きゅうり・キャベツ・かんきつ・たまねぎ・ぶなしめじ・エリンギ・パセリ

※おやつ・・・上段は乳児の午前です。
 乳児のマヨネーズは卵の入っていないものを使用しています。
 材料の入荷状況等により、献立を変更する場合があります。
 ★は新メニューです。



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (リノール当量: RE) (μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	520	19.0	14.4	221	2.0	180	0.30	0.35	38	4.1	2.1
幼児	598	21.5	16.3	188	2.5	212	0.36	0.32	49	5.2	2.6



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18 火	若布ごはん むらくも汁 ★たらのケチャップあんかけ 温野菜 かんきつ類	シューズ 菓子 豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳・卵・削り節・たら・絹 ごし豆腐	菓子・精白米・片栗粉・調合 油・三温糖・マヨネーズ・薄 力粉・粉糖	乾わかめ・たまねぎ・えのきたけ・ ほうれんそう・にんじん・ぶなしめ じ・しょうが・にんにく・トマトケ チャブ・ブロッコリー・かぶ・かん きつ
19 水	オープンサンド 白菜スープ ホークビーンズ ヨーグルト	バナナ 麦茶 すいとん 麦茶	プロセスチーズ・ツナ缶詰・ なると・大豆水煮・ぶたロー ス・ベーコン・ヨーグルト・ 鶏もも	ロールパン・マヨネーズ・い りごま・じゃがいも・調合 油・三温糖・薄力粉	バナナ・きゅうり・はくさい・長ね ぎ・たまねぎ・にんじん・トマトケ チャブ・トマトホール缶詰・ほうれ んそう・乾しいたけ
20 木	お赤飯 なめこ汁 チキンカツ 切干大根の煮付け 茹でキャベツ・茹で人参 ももゼリー	ヨーグルト 麦茶 チーズケーキ シューズ	ヨーグルト・ささげ・絹ごし 豆腐・みそ・削り節・煮干 し・鶏もも・卵・さつま揚げ	いりごま・薄力粉・パン粉・ 調合油・三温糖・ももゼ リー・チーズケーキ	なめこ・長ねぎ・切干しいたけ・ さやいんげん・キャベツ・にんじ ん・りんごジュース
21 金	チキンカレー 味噌汁 和風サラダ りんご	牛乳 菓子 クッキー 牛乳	牛乳・鶏もも・油揚げ・み そ・削り節・煮干し・ベー コン・卵	菓子・精白米・調合油・バ ター・ごま油・薄力粉・三温 糖	トマトホール缶詰・たまねぎ・しょ うが・にんにく・だいこん・長ね ぎ・キャベツ・きゅうり・わかめ・ にんじん・ぶなしめじ・りんご
22 土	かたやきそば コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 天然酵母パン 牛乳	牛乳・ぶたロース・卵・なる と・ヨーグルト	菓子・中華めん・調合油・ご ま油・三温糖・片栗粉・パン	はくさい・にんじん・ほうれんそ う・キャベツ・きゅうり・コーン缶 詰
25 火	ぶりかけご飯 味噌汁 サラダ竹輪の磯辺揚げ 焼き豚サラダ りんご	ヨーグルト 麦茶 あんまん 牛乳	ヨーグルト・みそ・削り節・ 煮干し・竹輪・焼き豚・牛乳	精白米・麩・天ぷら粉・調合 油・マヨネーズ	わかめ・長ねぎ・あおのり・キャ ベツ・きゅうり・たまねぎ・りんご
26 水	ご飯 味噌汁 ぶりのマーマレード照り焼き 根菜の五目煮 ブロッコリーの和え物 かんきつ類	バナナ 麦茶 ★ヨーグルトケーキ 牛乳	みそ・削り節・煮干し・ぶ り・鶏もも・卵・プレーン ヨーグルト・牛乳	精白米・ごま油・三温糖・調 合油・薄力粉	バナナ・えのきたけ・たまねぎ・わ かめ・マーマレード・れんこん・ご ぼう・にんじん・生しいたけ・ブ ロッコリー・かんきつ
27 木	天然酵母パン パイザンスープ 豚肉のデミグラスソース焼き マッシュポテト・茹で人参 ブロッコリーの塩ゆで オレンジゼリー	シューズ 菓子 納豆チャーハン 麦茶	ベーコン・ぶたロース・牛 乳・納豆	菓子・ロールパン・バター・ 調合油・じゃがいも・マヨ ネーズ・オレンジゼリー・精 白米・ごま油	りんごジュース・キャベツ・たまね ぎ・にんじん・パセリ・トマトケ チャブ・ブロッコリー・こねぎ
28 金	ご飯 味噌汁 鮭のチーズ焼き 五目金平 キャベツと塩昆布のお浸し かんきつ類	牛乳 菓子 きなこパン 牛乳	牛乳・みそ・削り節・煮干 し・さけ・ピザ用チーズ・き な粉	菓子・精白米・マヨネーズ・ 糸こんにゃく・調合油・三温 糖・いりごま・ごま油・ロー ルパン	えのきたけ・こまつな・長ねぎ・た まねぎ・パセリ・ごぼう・にんじ ん・れんこん・青ピーマン・キャ ベツ・塩昆布・かんきつ
29 土	カレー風味スパゲティ オニオンスープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・ベーコン・ロースハ ム・パルメザンチーズ・ヨー グルト	菓子・スパゲティ・調合油・ 精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ トマトケチャブ・チンゲンサイ・ キャベツ・きゅうり

節分のイワシ

2月3日の節分には、柊（ひいらぎ）の枝に焼いたイワシの頭を突き刺した「やいかがし」を飾ります。ギザギザしている柊の葉は目に刺さるとい理由から、焼いた



イワシはそのにおいから、鬼が苦手とするものといわれています。また地域によってはイワシを食べる風習もあり、邪気を追い払うという意味が込められています。

免疫力を高めて感染症予防

インフルエンザやノロウイルスなど、感染症が流行するシーズンです。予防には、手洗いやうがいはもちろん、バランスのよい食事をとることが大切です。ビタミンが豊富なほうれんそうやブロッコリー、ポリフェ



ノールが豊富なりんごなど、ウイルスに対する免疫力を高めるといわれる食材を取り入れながら、この季節を乗り切りましょう。