



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	焼きそば 白菜スープ かんもどきの含め煮 ゼリー	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・ふたロース・なるど・ がんもどき	菓子・中華めん・調合油・い りごま・三温糖・ゼリー・精 白米	キャベツ・りよくとうもやし・にん じん・たまねぎ・青ピーマン・はく さい・長ねぎ
3 月	ご飯 味噌汁 チキンのオープン焼き 五目豆 甘酢和え 果物（柑橘類）	牛乳 菓子 恵方巻き 麦茶	牛乳・赤色辛みそ・煮干し・ 削り節・若鶏もも皮なし・大 豆水煮缶詰・ふたロース・で んぷ	菓子・精白米・ごま油・糸こ んにやく・調合油・三温糖	たまねぎ・えのきたけ・キャベツ・ まこんぶ・にんじん・りよくとうも やし・きゅうり・いよかん・かん びょう・焼きのり
4 火	青菜御飯 豚汁 出汁入り卵焼き シャーマンポテト フロッコリーの胡麻酢和え 果物（柑橘類）	ヨーグルト 麦茶 お好み焼き ジュース	ヨーグルト・ふたロース・生 揚げ・赤色辛みそ・鶏卵・ ベーコン・サラダ竹輪	精白米・糸こんにやく・調合 油・さといも・三温糖・じゃ がいも・有塩バター・いりご ま・天ぷら粉	だいこん・にんじん・長ねぎ・ごぼ う・たまねぎ・パセリ・プロッコ リー・いよかん・キャベツ・コーン 缶詰粒・りんごジュース
5 水	ハン きゃべつのスープ サーモンフライ 蒸し野菜 オーロラソース ゼリー	バナナ 麦茶 おなかチャーハン 麦茶	さけ・鶏卵・削り節	ロールパン・有塩バター・薄 力粉・パン粉・調合油・マヨ ネーズ・ゼリー・精白米	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にん じん・えのきたけ・冷凍くりかぼ ちゃ・プロッコリー・トマトケチャ プ・こねぎ
6 木	ご飯 味噌汁 鶏つくねの照り焼き ひじきの炒り煮 胡瓜の即席漬け 果物（柑橘類）	ジュース 菓子 ハン 牛乳	赤色辛みそ・煮干し・削り 節・鶏ひき肉・鶏卵・さつま 揚げ・牛乳	菓子・精白米・車心・片栗 粉・調合油・三温糖・糸こん にやく・パン	りんごジュース・たまねぎ・塩わか め・長ねぎ・しょうが・乾ひじき・ にんじん・きゅうり・いよかん
7 金	麻婆丼 五目スープ 鶏肉の胡麻サラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 おかめうどん 麦茶	牛乳・木綿豆腐・ふたひき 肉・赤色辛みそ・若鶏もも・ ヨーグルト・蒸しかまぼこ	菓子・精白米・調合油・三温 糖・片栗粉・ねりごま・ゆで うどん	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・乾しいたけ・きゅうり・キャベ ツ・りよくとうもやし・ほうれんそ う・生しいたけ
8 土	味噌煮こみうどん ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ハン 牛乳	牛乳・ふたロース・油揚げ・ 赤色辛みそ・削り節・まぐろ 油漬缶詰・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・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・きゅうり・キャ ベツ・いちごジャム
10 月	ご飯 野菜の清まし汁 鶏肉のみそからめ焼き 白和え 南瓜の甘煮 果物（柑橘類）	牛乳 菓子 きな粉パン 牛乳	牛乳・削り節・若鶏もも皮な し・赤色辛みそ・木綿豆腐・ きな粉	菓子・精白米・ねりごま・す りごま・三温糖・ロールパ ン・調合油	だいこん・にんじん・えのきたけ・ ほうれんそう・冷凍くりかぼちゃ・ いよかん
12 水	ハン かき玉スープ はんぺんフライ 蒸し野菜 ゼリー	バナナ 麦茶 チャンボンうどん 麦茶	鶏卵・はんぺん・ふたロー ス・削り節	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・ゼリー・ ゆでうどん・ごま油	バナナ・たまねぎ・にんじん・プ ロッコリー・たけのこ水煮缶詰・ キャベツ・りよくとうもやし・に ら・長ねぎ・まこんぶ
13 木	フルコギ丼 若布スープ ハンサンナー 果物（バナナ）	ジュース 菓子 じゃがマヨ 牛乳	ふたロース・ロースハム・牛 乳	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	りんごジュース・たまねぎ・にんじ ん・ごぼう・にら・にんにく・塩わ かめ・長ねぎ・きゅうり・バナナ
14 金	ご飯 味噌汁 肉豆腐 もやしとほうれん草の胡麻和え 果物（柑橘類）	牛乳 菓子 ★ヨーグルトケーキ 牛乳	牛乳・赤色辛みそ・削り節・ 煮干し・ふたロース・木綿豆 腐・鶏卵・プレーンヨーグル ト	菓子・精白米・しらたき・調 合油・三温糖・すりごま・薄 力粉	えのきたけ・たまねぎ・塩わかめ・ にんじん・長ねぎ・ゆでたけのこ・ 乾しいたけ・しょうが・りよくとう もやし・ほうれんそう・いよかん
15 土	ミートソースバゲティ 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・ふたひき 肉・バルメザンチーズ・ペ ーコン・ヨーグルト	菓子・スバゲティ・有塩バ 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 プ・りよくとうもやし・生しいた け・きゅうり・キャベツ
17 月	若布ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ スバゲティサラダ フロッコリーの塩茹で 果物（柑橘類）	牛乳 菓子 フスク 麦茶	牛乳・ふたロース・生揚げ・ 赤色辛みそ・若鶏もも皮な し・プロセスチーズ・ロース ハム	菓子・精白米・糸こんにゃ く・調合油・片栗粉・スバゲ ティ・オリーブ油・マヨネー ズ・食パン・有塩バター・グ ラニュー糖	乾わかめ・だいこん・にんじん・長 ねぎ・ごぼう・しょうが・にんに く・きゅうり・プロッコリー・いよ かん

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 (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB 1 (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	533	19.4	15.9	222	1.9	143	0.30	0.35	36	3.8	2.2
幼児	600	22	18.3	187	2.4	153	0.34	0.31	41	4.7	2.7

\* おやつの上段は乳児の午前のおやつです。  
 \* 食材の仕入れなどの都合により献立を変更することもあります。  
 \* 乳児は卵不使用のマヨネーズを使用しています。  
 ★は今月の新メニューです。

園長	栄養士	保護者



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	いりかけご飯 むらくも汁 ★たらのげチャップあんかけ 温野菜 果物(柑橘類)	ジュース 菓子 豆腐 トナーツ 牛乳	鶏卵・削り節・たら・絹ごし 豆腐・牛乳	菓子・精白米・片栗粉・調合 油・三温糖・マヨネーズ・薄 力粉・粉糖	りんごジュース・たまねぎ・えのき だけ・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・フロッコリー・か ぶ・いよかん
19 水	オーブンサンド 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	まぐろ油漬缶詰・プロセス チーズ・なると・大豆水煮缶 詰・ふたローズ・ベーコン・ ヨーグルト・若鶏もも皮なし	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 味噌汁 チキンカツ 切干大根の煮付け 茹でキャベツ 茹で人参 ゼリー	ヨーグルト 麦茶 ハイクドチーズケーキ ジュース	ヨーグルト・ささげ・絹ごし 豆腐・赤色辛みそ・煮干し・ 削り節・若鶏もも皮なし・鶏 卵・さつま揚げ	いりごま・薄力粉・パン粉・ 調合油・三温糖・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	ごま塩ご飯 味噌汁 干草焼き さつま芋のサラダ きゃべつのおかかあえ 果物(柑橘類)	牛乳 菓子 クリームパンネ ジュース	牛乳・生揚げ・赤色辛みそ・ 煮干し・削り節・鶏卵・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 ブ油	えのきだけ・みすな・乾しいたけ・ にんじん・切りみつば・きゅうり・ キャベツ・いよかん・たまねぎ・エ リンギ・ぶなしめじ・パセリ・りん ごジュース
22 土	かたやきそば コンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 パン 牛乳	牛乳・ふたローズ・鶏卵・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・きゅうり・キャベツ・コーン缶 詰粒
25 火	いりかけご飯 味噌汁 サつま竹輪の磯辺揚げ 焼き豚サラダ 果物(りんご)	ヨーグルト 麦茶 あんまん 牛乳	ヨーグルト・赤色辛みそ・削 り節・煮干し・サラダ竹輪・ 焼き豚・あずき・牛乳	精白米・車心・天ぷら粉・調 合油・マヨネーズ・三温糖	塩わかめ・長ねぎ・あおのり・キャ ベツ・きゅうり・たまねぎ・りんご
26 水	パン ペイサンスープ 豚肉のデミクラソース焼き マッシュポテト フロッコリーの塩茹で 茹で人参	バナナ 麦茶 納豆チャーハン 麦茶	ベーコン・ふたローズ・牛 乳・納豆	ロールパン・有塩バター・調 合油・じゃがいも・マヨネー ズ・ゼリー・精白米・ごま油	バナナ・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・青ねぎ
27 木	チキンカレー 味噌汁 和風サラダ 果物(りんご)	ジュース 菓子 クッキー 牛乳	若鶏もも皮なし・油揚げ・赤 色辛みそ・削り節・煮干し・ ベーコン・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・調合油・有塩 バター・ごま油・薄力粉・三 温糖	りんごジュース・たまねぎ・トマト ホール缶詰・にんにく・しょうが・ だいこん・長ねぎ・キャベツ・きゅ うり・塩わかめ・にんじん・ぶなし めじ・りんご
28 金	ご飯 味噌汁 鮭のチーズ焼き 五目金平 きゃべつと塩昆布のおひたし 果物(柑橘類)	牛乳 菓子 ホットドック 麦茶	牛乳・赤色辛みそ・削り節・ 煮干し・さけ・プロセスチー ズ・ウインナーソーセージ	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	えのきだけ・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・いよかん・トマトケ チャブ
29 土	カレー風味スパゲティ オーンスープ 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・ローズハ 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・ きゅうり・キャベツ

私たちの食生活に欠かせない大豆

日本の代表的な豆である大豆はさまざまな食品の原料になっています。

味噌、醤油、納豆、豆乳、おから、湯葉、豆腐、凍り豆腐、生揚げ、がんもどき、油揚げ、きな粉、大豆水煮、煮豆、いり豆、大豆油などがあります。

どんな行事？節分(2月3日)

節分とは本来、季節の分かれ目のことで、二十四節季の立春、立夏、立秋、立冬の前日を指していました。今では、立春の前日のみが節分といわれるようになりました。病気や災いを鬼に見立てて、豆まきをしたり、いり豆を都年の数や、年の数にひとつ足した数だけ食べたりする風習があります。

