



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
2月	ご飯 味噌汁 すき焼き風煮 人参のしりしり 和梨ゼリー	菓子 牛乳 焼き芋 牛乳	牛乳・油揚げ・赤色辛みそ・ 煮干し・削り節・ふたロー ス・焼き豆腐・まぐろ油漬缶 詰	菓子・精白米・しらたき・調 合油・三温糖・ごま油・ゼ リー・さつまいも	だいこん・こねぎ・にんじん・長ね ぎ・たまねぎ・はくさい
4水	バターボール 若布スープ ポテトコロッケ スパゲティソテー ブロッコリーの塩茹で ヨーグルト	バナナ 麦茶 マドレーヌ 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵・ヨーグル ト・牛乳	ロールパン・いりごま・じゃ がいも・薄力粉・パン粉・調 合油・マカロニ・スパゲ ティ・三温糖・有塩バター	バナナ・塩わかめ・長ねぎ・たまね ぎ・にんじん・トマトケチャップ・ 青ピーマン・ブロッコリー・レモン 果汁
5木	ごま塩ご飯 豚汁 カシキマグロの甘酢焼き ★炒り卵サラダ 胡瓜の即席漬け 果物(みかん)	菓子 ジュース ドーナツ 牛乳	ふたローズ・生揚げ・赤色辛 みそ・めかじき・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・ごま塩・糸こ んにゃく・さといも・調合 油・三温糖・片栗粉・マヨ ネーズ・薄力粉・有塩バター	りんごジュース・だいこん・にんじ ん・ごぼう・長ねぎ・たまねぎ・ほ うれんそう・きゅうり・みかん・レ モン果汁
6金	豚肉のうま煮丼 かに玉スープ 南瓜のサラダ 果物(りんご)	菓子 牛乳 にゅつめん 麦茶	牛乳・ふたローズ・ずわいが に水煮缶詰・鶏卵・ローズハ ム・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・調合油・ごま 油・三温糖・片栗粉・マヨ ネーズ・そうめん	にんじん・たまねぎ・キャベツ・え のきたけ・ぶなしめじ・にんにく・ チンゲンサイ・冷凍くりかぼちゃ・ きゅうり・りんご・乾しいたけ・長 ねぎ・ほうれんそう
7土	焼きそば もやしのスープ スティック野菜 ヨーグルト	菓子 牛乳 おにぎり 麦茶	牛乳・ふたローズ・ベーコ ン・ヨーグルト	菓子・中華めん・調合油・い りごま・マヨネーズ・精白米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青 ピーマン・りょくとうもやし・生し いたけ・きゅうり
9月	ぶりかけご飯 味噌汁 鯖の塩焼き さつまいものサラダ きゃべつと塩昆布のおひたし 果物(みかん)	菓子 牛乳 ホワイトラスク 麦茶	牛乳・木綿豆腐・赤色辛み そ・削り節・煮干し・さば	菓子・精白米・さつまいも・ マヨネーズ・ごま油・食パ ン・粉糖	えのきたけ・こまつな・にんじん・ きゅうり・キャベツ・塩昆布・みか ん・レモン
10火	麻婆丼 五目スープ ハンサンスー 果物(柿)(1歳 バナナ)	ヨーグルト 麦茶 じゃが芋の味噌焼き 牛乳	ヨーグルト・木綿豆腐・ふた ひき肉・赤色辛みそ・ローズ ハム・牛乳	精白米・調合油・三温糖・片 栗粉・緑豆はるさめ・ごま 油・じゃがいも	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・かき
11水	牛乳パン オニオンスープ キッシュ マカロニサラダ ブロッコリーの塩茹で ヨーグルト	バナナ 麦茶 中華おこわ 麦茶	鶏卵・ベーコン・プロセス チーズ・まぐろ油漬缶詰・ ヨーグルト・ふたローズ	ロールパン・調合油・マカロ ニ・スパゲティ・マヨネー ズ・ごま油・三温糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・チン ゲンサイ・赤ピーマン・ほうれんそ う・きゅうり・ブロッコリー・ゆで たけのこ・乾しいたけ
12木	ご飯 けんちん汁 鶏つくねの照り焼き ほうれん草のソテー キャベツと人参の即席漬け 果物(みかん)	菓子 ジュース 大芋 牛乳	木綿豆腐・赤色辛みそ・鶏ひ き肉・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・糸こんにゃ く・調合油・片栗粉・三温 糖・有塩バター・さつまい も・いりごま	りんごジュース・ごぼう・にんじ ん・だいこん・長ねぎ・しょうが・ ほうれんそう・たまねぎ・冷凍コー ン・キャベツ・みかん
13金	散らし寿司 すまし汁 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの塩茹で 茹で人参 果物(みかん)	菓子 牛乳 クレープ ジュース	牛乳・鶏卵・でんぷ・はんべ ん・削り節・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・三温糖・調合 油・片栗粉・マヨネーズ・ク レープ	かんぴょう・乾しいたけ・にんじ ん・焼きのり・えのきたけ・ほうれ んそう・長ねぎ・まこんぶ・しょう が・にんにく・ブロッコリー・みか ん・りんごジュース
14土	きつねうどん ツナサラダ ヨーグルト	菓子 牛乳 ジャムサンド 牛乳	牛乳・油揚げ・削り節・まぐ ろ油漬缶詰・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・三温糖・ 調合油・食パン	にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・ キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・ いちごジャム
16月	ドライカレー にら玉スープ 和風サラダ 果物(りんご)	菓子 牛乳 お好み揚げ 牛乳	牛乳・ふたひき肉・鶏ひき 肉・鶏卵・ベーコン・削り節	菓子・精白米・調合油・片栗 粉・ごま油・天ぷら粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ にんにく・しょうが・トマトケ チャップ・にら・キャベツ・きゅう り・塩わかめ・ぶなしめじ・りん ご・こねぎ・あおのり

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	520	18.9	15.7	220	1.8	176	0.30	0.36	37	3.7	2.1
幼児	616	21.9	18.5	200	2.3	209	0.36	0.34	46	4.8	2.6

- \* 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。



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
17 火	お赤飯 味噌汁 ★鮭のカレー粉焼き 煮付け・茹でキャベツ フロッコリーの塩茹で ショア	ゼリー 麦茶 ロールケーキ ジュース	ささげ・絹ごし豆腐・赤色辛 みそ・煮干し・削り節・さ け・パルメザンチーズ・さつ ま揚げ	オレンジゼリー・ごま塩・三 温糖・パン粉・マヨネーズ・ ロールケーキ	なめこ・長ねぎ・パセリ・だいこ ん・にんじん・キャベツ・プロッコ リー・りんごジュース
18 水	レースンホール(1才食パン) キャベツのスープ 鶏肉のマーマレード煮 スパゲティサラダ 茹で人参 青りんごゼリー	バナナ 麦茶 焼きおにぎり 麦茶	若鶏もも皮なし・ロースハム	ロールパン・有塩バター・三 温糖・マカロニ・スパゲ ティ・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・えのきたけ・マーマレード・ きゅうり
19 木	ぶりかけご飯 味噌汁 変わりしゅうまい マロニーの金平 果物(みかん)	ヨーグルト 麦茶 卵サンド 牛乳	ヨーグルト・絹ごし豆腐・赤 色辛みそ・削り節・煮干し・ ぶたひき肉・鶏卵・牛乳	精白米・ごま油・片栗粉・ しゅうまいの皮・三温糖・ ロールパン・マヨネーズ	たまねぎ・塩わかめ・生しいたけ・ たけのこ水煮缶詰・しょうが・にん にく・マロニー・ごぼう・にんじ ん・青ピーマン・みかん・きゅうり
20 金	ご飯 味噌汁 さっぱり生姜焼き 野菜ソテー フロッコリーの塩茹で 果物(みかん)	菓子 牛乳 カレーうどん 麦茶	牛乳・木綿豆腐・赤色辛み そ・煮干し・削り節・ぶた ロース	菓子・精白米・三温糖・調合 油・有塩バター・ゆでうどん	こまつな・たまねぎ・しょうが・だ いこん・キャベツ・にんじん・りよ くとうもやし・プロッコリー・みか ん・長ねぎ
21 土	鶏味噌スパゲティ えのきたけのスープ 若布サラダ ヨーグルト	菓子 牛乳 ツナご飯 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・赤色辛み そ・なると・ヨーグルト・ま ぐろ油漬缶詰	菓子・マカロニ・スパゲ ティ・有塩バター・三温糖・ 調合油・精白米	長ねぎ・しょうが・りよくとうもや し・たまねぎ・えのきたけ・塩わか め・きゅうり・キャベツ・にんじん
24 火	ご飯 味噌汁 いわしの蒲焼 ポテトサラダ 茹で人参 果物(みかん)	ヨーグルト 麦茶 あんまん 麦茶	ヨーグルト・生揚げ・赤色辛 みそ・煮干し・削り節・いわ し・ロースハム・あずき	精白米・片栗粉・調合油・三 温糖・じゃがいも・マヨネー ズ	たまねぎ・チンゲンサイ・しょう が・きゅうり・キャベツ・にんじ ん・みかん
25 水	フルパン(1,2才食パン) 白菜スープ 南瓜のグラタン ひじきのサラダ オレンジゼリー	バナナ 麦茶 豚肉の生姜ご飯 麦茶	なると・ベーコン・牛乳・パ ルメザンチーズ・ぶたロース	ロールパン・いりごま・調合 油・薄力粉・有塩バター・パ ン粉・ごま油・すりごま・三 温糖・ゼリー・精白米	バナナ・はくさい・長ねぎ・くりか ぼちゃ・たまねぎ・パセリ・乾ひじ き・さやいんげん・えのきたけ・黄 ピーマン・しょうが・こねぎ
26 木	若布ごはん 味噌汁 飛竜頭 さつまいものマセドアンサラダ フロッコリーの塩茹で バナナ	菓子 ジュース にらもやしラーメン 麦茶	赤色辛みそ・削り節・煮干 し・押し豆腐・まぐろ水煮缶 詰・鶏卵・ぶたロース	菓子・精白米・片栗粉・三温 糖・調合油・さつまいも・マ ヨネーズ・中華めん	りんごジュース・キャベツ・こまつ な・たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ 生しいたけ・きゅうり・セロリー・ プロッコリー・バナナ・にら・りよ くとうもやし
27 金	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 切干大根の煮付け はくさいの胡麻酢あえ 果物(みかん)	菓子 牛乳 トマトソースのペンネ 牛乳	牛乳・赤色辛みそ・削り節・ 煮干し・若鶏もも皮なし・さ つま揚げ・ベーコン・パルメ ザンチーズ	菓子・精白米・じゃがいも・ 三温糖・調合油・すりごま・ ペンネ	えのきたけ・塩わかめ・しょうが・ 切干しいたけ・にんじん・はくさい い・みかん・たまねぎ・青ピーマ ン・トマトケチャップ・トマトホー ル缶詰
28 土	きのこうどん フロッコリー入りサラダ ヨーグルト	菓子 牛乳 ツナサンド 牛乳	牛乳・ぶたロース・油揚げ・ ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・ゆでうどん・調合油・ 食パン・マヨネーズ	ほうれんそう・にんじん・長ねぎ・ えのきたけ・なめこ・プロッコ リー・キャベツ・きゅうり
30 月	ぶりかけご飯 味噌汁 野菜入り卵焼き 五目豆 さつま芋のレモン煮 ヨーグルト	菓子 牛乳 かぼちゃ蒸しパン 牛乳	牛乳・油揚げ・赤色辛みそ・ 削り節・煮干し・鶏卵・大豆 水煮缶詰・若鶏もも皮なし・ さつま揚げ・ヨーグルト	菓子・精白米・観世ふ・調合 油・三温糖・糸こんにゃく・ さつまいも	キャベツ・乾しいたけ・にんじん・ 切りみつば・まこんぶ・レモン果 汁・みかん・かぼちゃ

風邪をひかない食事

風邪を予防するために、寒さに負けない食事をとりましょう。



●ビタミンAたっぷりの食事

ビタミンAはウィルスなどが侵入しやすい鼻や喉の粘膜を強くする働きがあります。小松菜、ニラ、ほうれん草、レバーなどに多く含まれています。

●根菜類たっぷりの食事

大根やごぼう、人参などの根菜類は体を温める働きがあります。煮物にすると多く取れます。



●食後には果物を

みかんやりんごなどに多く含まれるビタミンCは、体の免疫力を強くする働きがあります。

旬の食材おもしろ雑学  
しいたけ



うまみ成分たっぷりで香り豊かなしいたけは「食欲の秋」に欠かせない食材の1つ。年中手に入りやすいことから「四季茸」と言われ、それが変化して「シイタケ」と呼ばれるようになった説と、椎の木によく発生していたことから「シイタケ」と呼ばれるようになったという説があります。