



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 月	麻婆丼 五目スープ オリエンタルサラダ ヨーグルト	菓子 牛乳 たまごまる 牛乳	牛乳・木綿豆腐・ふたひき 肉・赤色辛みそ・まぐろ油漬 缶詰・ヨーグルト	菓子・精白米・調合油・三温 糖・片栗粉・コーンフレー ク・ごま油・パン	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・キャベツ・きゅう り
2 火	ご飯 味噌汁 チキンのオープン焼き 五目豆 甘酢和え 果物(りんご)	ヨーグルト 麦茶 恵方巻き (1,2歳ちらし寿司) 麦茶	ヨーグルト・生揚げ・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・でんぶ	精白米・ごま油・糸こんにゃ く・調合油・三温糖	えのきたけ・キャベツ・まこんぶ・ にんじん・りょくとうもやし・きゅ うり・りんご・かんぴょう・焼きの り
3 水	バターボール 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 ヨーグルト	バナナ 麦茶 すいとん 麦茶	さけ・鶏卵・ヨーグルト・若 鶏もも皮なし	パン・有塩バター・薄力粉・ パン粉・調合油・マヨネーズ	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にん じん・えのきたけ・くりかぼちゃ・ ブロッコリー・トマトケチャップ・ ほうれんそう・長ねぎ・乾しいたけ
4 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)	菓子 ジュース 豆腐ドーナツ 牛乳	赤色辛みそ・煮干し・削り 節・鶏ひき肉・鶏卵・さつま 揚げ・絹ごし豆腐・牛乳	菓子・精白米・車ふ・片栗 粉・調合油・三温糖・糸こんに ゃく・薄力粉・粉糖	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
5 金	青菜御飯 豚汁 出汁入り卵焼き ジャーマンポテト ほうれん草と人参の白和え 果物(柑橘類)	菓子 牛乳 お好み焼き 牛乳	牛乳・ふたロース・生揚げ・ 赤色辛みそ・鶏卵・ベーコ ン・木綿豆腐	菓子・精白米・糸こんにゃ く・調合油・さといも・三温 糖・じゃがいも・有塩バ ター・すりごま・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・ほうれんそ う・いよかん・キャベツ・冷凍コー ン・あおのり
6 土	焼きそば 白菜スープ ブ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・ふたロース・なると・ ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・中華めん・調合油・い りごま・食パン・マヨネーズ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青 ピーマン・はくさい・長ねぎ・ブ ロッコリー・きゅうり
8 月	ご飯 野菜の清まし汁 鶏肉のみそからめ焼き ブロッコリーの胡麻酢和え 南瓜の甘煮 果物(柑橘類)	菓子 牛乳 きな粉パン 牛乳	牛乳・削り節・若鶏もも皮な し・赤色辛みそ・サラダ竹 輪・きな粉	菓子・精白米・三温糖・いり ごま・ロールパン・調合油	だいこん・にんじん・えのきたけ・ ブロッコリー・くりかぼちゃ・いよ かん
9 火	フルコギ丼 若布スープ ハンサンスー 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 ★コーンクリームパスタ 牛乳	ヨーグルト・ふたロース・ ロースハム・ベーコン・調整 豆乳・パルメザンチーズ・牛 乳	精白米・三温糖・調合油・い りごま・緑豆はるさめ・ごま 油・マカロニ・スバゲティ	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・ほうれんそう・ コーン缶詰クリーム
10 水	牛乳パン かき玉スープ はんぺんフライ 蒸し野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 ★吹き寄せご飯 麦茶	鶏卵・はんぺん・ヨーグル ト・若鶏もも皮なし	パン・片栗粉・薄力粉・パン 粉・調合油・じゃがいも・マ ヨネーズ・精白米・さつまい も・三温糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・ブ ロッコリー・ふなしめじ
12 金	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ がんもどきの含め煮 茹で野菜 果物(柑橘類)	菓子 牛乳 ヨーグルトケーキ 麦茶	牛乳・赤色辛みそ・削り節・ 煮干し・油揚げ・さば・がん もどき・鶏卵・プレーンヨー グルト	菓子・精白米・じゃがいも・ 片栗粉・調合油・三温糖・薄 力粉	にんじん・ごまつな・しょうが・ キャベツ・きゅうり・いよかん・し モン果汁
13 土	ミートソーススバゲティ もやしのスープ グリーンサラダ ヨーグルト	菓子 牛乳 おにぎり 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・ふたひき 肉・パルメザンチーズ・ペー コン・ヨーグルト	菓子・マカロニ・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 ップ・にんにく・セロリー・りょく とうもやし・生しいたけ・きゅうり・ キャベツ
15 月	ご飯 味噌汁 いわしのかば焼き 人参しりしり ほうれん草のソテー 果物(柑橘類)	菓子 牛乳 あんまん 牛乳	牛乳・生揚げ・赤色辛みそ・ 煮干し・削り節・いわし・ま ぐろ油漬缶詰・あずき	菓子・精白米・観世ふ・片栗 粉・調合油・三温糖・ごま 油・有塩バター	長ねぎ・しょうが・にんじん・ほう れんそう・たまねぎ・冷凍コーン・ いよかん
16 火	カレーライス 中華風スープ ブロッコリーの胡麻サラダ 果物(りんご)	ヨーグルト 麦茶 しらすトースト ジュース	ヨーグルト・ふたロース・な ると・ロースハム・しらす干 し・プロセスチーズ	精白米・じゃがいも・調合 油・ごま油・片栗粉・すりご ま・マヨネーズ・食パン	たまねぎ・にんじん・はくさい・乾 しいたけ・長ねぎ・ゆでたけのこ・ ブロッコリー・キャベツ・りんご・ 焼きのり・オレンジジュース

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	522	19.7	16.1	228	1.9	147	0.30	0.35	34	3.8	2.2
幼児	615	23	19.1	208	2.4	165	0.35	0.34	39	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があります。  
 \* 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 水	二色ロールサンド 白菜スープ ポークビーンズ 果物(柑橘類)	バナナ 麦茶 中華おこわ 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・ぶたロース・ベーコン	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・ごま油	バナナ・きゅうり・はくさい・長ねぎ・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・トマトホール缶詰・いよかん・ゆでたけのこ・乾しいたけ
18 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 果物(柑橘類)	菓子 ジュース クレープ 麦茶	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	菓子・ごま塩・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖・クレープ	りんごジュース・なめこ・長ねぎ・切干しだいこん・さやいんげん・にんじん・キャベツ・きゅうり・にんじん・いよかん
19 金	ぶりかけご飯 味噌汁 肉豆腐 もやしとほうれん草の胡麻和え ヤクルト	菓子 牛乳 焼き芋 牛乳	牛乳・赤色辛みそ・かつお節・煮干し・ぶたロース・木綿豆腐・乳酸菌飲料	菓子・精白米・しらたき・調合油・三温糖・すりごま・さつまいも	塩わかめ・えのきたけ・みずな・たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ゆでたけのこ・乾しいたけ・しょうが・りょくとうもやし・ほうれんそう
20 土	味噌煮こみうどん ツナサラダ ヨーグルト	菓子 牛乳 ジャムサンド 牛乳	牛乳・ぶたロース・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
22 月	ご飯 しらすの佃煮 味噌汁 竹輪の磯辺揚げ ポテトサラダ きゃべつの塩昆布和え	菓子 牛乳 鶏南蛮 麦茶	牛乳・いかなごつくだ煮・赤色辛みそ・削り節・煮干し・焼き竹輪・ロースハム・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・車ふ・天ぷら粉・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・ごま油・ゆでうどん・片栗粉	はくさい・こまつな・あおのり・たまねぎ・きゅうり・にんじん・キャベツ・塩昆布・りんご・乾しいたけ・長ねぎ
24 水	ブリオッシュ バイザンスープ 豚肉のデミグラスソース焼き スパゲティサラダ フロコリーの塩茹で 茹で人参	バナナ 麦茶 納豆チャーハン	ベーコン・ぶたロース・ロースハム・納豆	パン・有塩バター・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・オレンジゼリー・精白米・ごま油	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ・トマトケチャップ・きゅうり・フロコリー・青ねぎ
25 木	ご飯 味噌汁 唐揚げのネギソースがけ 茹でキャベツ さつま芋の甘煮 ヨーグルト	菓子 ジュース ラスク 麦茶	油揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・ヨーグルト	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・さつまいも・食パン・有塩バター・グラニュー糖	りんごジュース・りょくとうもやし・ほうれんそう・しょうが・長ねぎ・こねぎ・キャベツ・にんじん
26 金	ご飯 味噌汁 鮭の人参ソース焼き 五目金平 胡瓜の和え物 果物(柑橘類)	菓子 牛乳 ポテトドック 牛乳	牛乳・絹ごし豆腐・赤色辛みそ・削り節・煮干し・さけ・鶏卵	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・じゃがいも・薄力粉	こまつな・長ねぎ・にんじん・ごぼう・れんこん・青ピーマン・きゅうり・いよかん・トマトケチャップ
27 土	カレーうどん グリーンサラダ ヨーグルト	菓子 牛乳 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・ぶたロース・若鶏ささ身・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・ゆでうどん・調合油・精白米・三温糖	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・乾しいたけ

～食と健康のお話～

「節分」



節分は、本来は各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のことです。その中でも特に立春の前日の2月3日が重要視されるようになりました。この日を境に徐々に日が伸びて春になる準備が始まります。

節分に豆まきをする理由は諸説ありますが、穀物である豆には「生命力と魔よけの力」が備わっているためとも言われています。豆をまいて鬼を追い払い、みんなの健康をお願いするものよいですね。



今月の食材

「しらす干し」



「しらす」はかたくちいわし、まいわし、いかなご等の稚魚の総称です。鮮度が落ちやすいので、水揚げしてすぐに茹でて、「釜揚げしらす」として出荷されます。しらす干しはそれを乾燥させたものですが、少し乾かしたものが「しらす干し」、パラパラになるまで乾燥させたものが「ちりめんじゃこ」と呼ばれています。

歯や骨の形成に必要な、子どもの成長には欠かせないカルシウムやビタミンDが豊富で、積極的に献立に取り入れたい食材ですが、塩分も漬物並みに含まれていますので、さっと湯通しして塩分を落としてから使うとよいでしょう。今月は16日(火)のおやつに「しらすトースト」が出ます。是非サンプルケースを覗いてみてくださいね。