

| 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 水  | バターロールパン<br>かき玉スープ<br>タンドリーチキン<br>ほうれん草ソテー<br>温野菜<br>りんごゼリー        | バナナ<br>麦茶                        | 鶏卵・若鶏もも皮なし・ブ<br>レーンヨーグルト・ベーコ<br>ン・納豆                    | バターロールパン・片栗粉・<br>調合油・マヨネーズ・りんご<br>ゼリー・精白米・ごま油              | バナナ・たまねぎ・にんにく・しょ<br>うが・トマトケチャップ・ほうれん<br>そう・くりかぼちゃ・こねぎ                          |
| 2 木  | 親子丼<br>味噌汁<br>マセトアンサラダ<br>かんきつ類                                    | 麦茶<br>納豆チャーハン<br>ジュース<br>菓子      | 若鶏もも皮なし・鶏卵・木綿<br>豆腐・みそ・削り節・煮干<br>し・ベーコン・牛乳・パルメ<br>ザンチーズ | 菓子・精白米・調合油・三温<br>糖・片栗粉・じゃがいも・マ<br>ヨネーズ・スパゲティ               | りんごジュース・たまねぎ・にんじ<br>ん・生しいたけ・ほうれんそう・長<br>ねぎ・こまつな・きゅうり・いよか<br>ん・コーン缶詰クリーム        |
| 3 金  | 青菜御飯<br>味噌汁<br>鶏つくねの照り焼き<br>切昆布煮<br>温野菜<br>ヨーグルト                   | 牛乳<br>菓子                         | 牛乳・みそ・煮干し・削り<br>節・鶏ひき肉・鶏卵・大豆水<br>煮缶詰・油揚げ・ヨーグル<br>ト・でんぶ  | 菓子・精白米・片栗粉・調合<br>油・三温糖・さつまいも・マ<br>ヨネーズ                     | えのきたけ・たまねぎ・こねぎ・長<br>ねぎ・しょうが・刻み昆布・にんじ<br>ん・さやいんげん・かんぴょう・<br>きゅうり・きざみのり          |
| 4 土  | 焼きそば<br>コンソープ<br>ナムル<br>ヨーグルト                                      | 牛乳<br>菓子                         | 牛乳・ふたローズ・ヨーグル<br>ト・まぐろ油漬缶詰                              | 菓子・蒸し中華めん・調合<br>油・ごま油・いりごま・食パ<br>ン・マヨネーズ                   | キャベツ・にんじん・たまねぎ・青<br>ピーマン・冷凍コーン・チンゲンサ<br>イ・りょくとうもやし・きゅうり                        |
| 6 月  | ご飯<br>味噌汁<br>きのこのハンバーグ<br>茹でキャベツ<br>茹で人参<br>バナナ                    | 牛乳<br>菓子                         | 牛乳・油揚げ・みそ・削り<br>節・煮干し・鶏ひき肉・ふた<br>ひき肉・凍り豆腐               | 菓子・精白米・パン粉・調合<br>油・マヨネーズ・三温糖                               | りょくとうもやし・長ねぎ・たまね<br>ぎ・にんじん・トマトケチャップ・<br>ふなしめじ・キャベツ・バナナ                         |
| 7 火  | 麻婆丼<br>若布スープ<br>ハンサンスー<br>かんきつ類                                    | 麦茶<br>凍り豆腐のそぼろごはん<br>ヨーグルト<br>麦茶 | ヨーグルト・木綿豆腐・ふた<br>ひき肉・みそ・ローズハム・<br>牛乳                    | 精白米・調合油・三温糖・片<br>栗粉・いりごま・はるさめ・<br>ごま油・デニッシュパン              | 長ねぎ・しょうが・にんにく・塩わか<br>め・にんじん・きゅうり・いよか<br>ん                                      |
| 8 水  | 牛乳パン<br>白菜スープ<br>サーモンフライ<br>オロラソース<br>蒸し野菜<br>ピーチゼリー               | 牛乳<br>菓子                         | なると・さけ・鶏卵・まぐろ<br>油漬缶詰                                   | 牛乳パン・いりごま・薄力<br>粉・パン粉・調合油・マヨ<br>ネーズ・ピーチゼリー・精白<br>米・三温糖     | バナナ・はくさい・長ねぎ・トマト<br>ケチャップ・くりかぼちゃ・プロッ<br>コリー・にんじん・たまねぎ                          |
| 9 木  | ご飯<br>味噌汁<br>チキンのオープン焼き<br>のり和え<br>がんもどきの含め煮<br>りんご                | 牛乳<br>菓子                         | 牛乳・みそ・煮干し・削り<br>節・若鶏もも皮なし・がんも<br>どき・鶏卵                  | 菓子・精白米・ごま油・三温<br>糖・薄力粉・有塩バター・調<br>合油                       | たまねぎ・キャベツ・こねぎ・ほう<br>れんそう・えのきたけ・にんじん・<br>きざみのり・りんご・レモン果汁                        |
| 10 金 | ふりかけご飯<br>すまし汁<br>豚しゃぶ味噌だれ<br>茹で人参<br>かんきつ類                        | 牛乳<br>菓子                         | 牛乳・木綿豆腐・削り節・ふ<br>たローズ・みそ                                | 菓子・精白米・調合油・三温<br>糖・マヨネーズ・ゆでうどん<br>ん・すりごま                   | えのきたけ・ほうれんそう・長ね<br>ぎ・まごころ・キャベツ・りょくと<br>うもやし・にんじん・いよかん・た<br>まねぎ                 |
| 13 月 | ご飯<br>味噌汁<br>かじきの照り焼き<br>焼き豚サラダ<br>茹で人参<br>かんきつ類                   | 牛乳<br>菓子                         | 牛乳・生揚げ・みそ・削り<br>節・煮干し・めかじき・焼き<br>豚・ふたひき肉                | 菓子・精白米・マヨネーズ・<br>生中華めん・三温糖・調合油                             | たまねぎ・チンゲンサイ・キャベ<br>ツ・きゅうり・にんじん・いよか<br>ん・しょうが                                   |
| 14 火 | ごま塩ごはん<br>味噌汁<br>干草焼き<br>チャップチエ<br>胡瓜の即席漬け<br>ストロベリーゼリー            | 麦茶<br>シャーシャー麺<br>ヨーグルト<br>麦茶     | ヨーグルト・油揚げ・みそ・<br>削り節・煮干し・鶏卵・鶏ひ<br>き肉・ふたローズ              | 精白米・いりごま・調合油・<br>三温糖・マロニー・ごま油・<br>ストロベリーゼリー・薄力粉            | キャベツ・みずな・乾しいたけ・に<br>んじん・切りみつば・青ピーマン・<br>赤ピーマン・きゅうり・りんご                         |
| 15 水 | フリオッシュ<br>パイザンスープ<br>グリルチキンのトマトソース<br>フライドポテト<br>茹でプロッコリー<br>ヨーグルト | バナナ<br>麦茶                        | ベーコン・若鶏もも皮なし・<br>ヨーグルト・油揚げ                              | フリオッシュ・有塩バター・<br>薄力粉・調合油・フライドポ<br>テト・マヨネーズ・精白米・<br>糸こん・三温糖 | バナナ・キャベツ・たまねぎ・にん<br>じん・パセリ・にんにく・ホールト<br>マト・プロッコリー・ごぼう・乾し<br>いたけ                |
| 16 木 | お赤飯<br>なめこ汁<br>ひれカツ<br>煮付け スパゲッティソテー<br>茹でプロッコリー<br>かんきつ類          | 麦茶<br>五目おこわ<br>ジュース<br>菓子        | ささげ・絹ごし豆腐・煮干<br>し・削り節・ハッチョウミ<br>ソ・みそ・ふたヒレ・鶏卵・<br>さつま揚げ  | 菓子・いりごま・薄力粉・パ<br>ン粉・調合油・三温糖・スパ<br>ゲティ・マヨネーズ・ショウ<br>トケーキ    | りんごジュース・なめこ・塩わか<br>め・だいこん・にんじん・たまね<br>ぎ・青ピーマン・トマトケチャッ<br>プ・プロッコリー・いよかん・いち<br>ご |

| 区分 | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂 肪<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(1日当量<br>RE)(μg) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|----|-----------------|--------------|------------|---------------|-----------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|--------------|
| 乳児 | 503             | 20.5         | 16.2       | 212           | 2         | 139                       | 0.30           | 0.36           | 34            | 4.4         | 2.1          |
| 幼児 | 602             | 23.9         | 19.2       | 178           | 2.6       | 153                       | 0.36           | 0.33           | 39            | 5.6         | 2.6          |

※おやつの上段は、乳児のおやつです。

※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。

| 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 金 | かやくご飯<br>味噌汁<br>豆腐の小判焼き<br>豆蒸し野菜<br>ゆづりのあえもの<br>ショア(乳:ヨーグルト)<br>ミートソーススパゲティ<br>もやしのスープ<br>フロッコリーサラダ<br>ヨーグルト | 牛乳<br>菓子<br>牛乳<br>じゃが天<br>牛乳<br>菓子                | 牛乳・若鶏もも皮なし・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・押し豆腐・鶏ひき肉・淡色辛みそ・ショア(乳:ヨーグルト) | 菓子・精白米・糸こんにゃく・三温糖・片栗粉・調合油・マヨネーズ・ごま油・じゃがいも・天ぷら粉         | しょうが・にんじん・ごぼう・きざみのり・えのきたけ・りよくとうもろやし・こねぎ・たまねぎ・れんこん・くりかぼちゃ・きゅうり               |
| 18 土 | ご飯<br>けんちん汁<br>鶏肉のガーリック焼き<br>フロッコリーの胡麻酢和え<br>さつま芋のレモン煮<br>バナナ  | 麦茶<br>おにぎり<br>牛乳<br>菓子<br>牛乳<br>菓子                | 牛乳・鶏ひき肉・ふたひき肉・パルメザンチーズ・ベーコン・ヨーグルト                      | 菓子・スパゲティ・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・セロリー・にんにく・ホールトマト・トマトケチャップ・りよくとうもろやし・生しいたけ・フロッコリー・キャベツ・冷凍コーン |
| 20 月 | ご飯<br>けんちん汁<br>鶏肉のガーリック焼き<br>フロッコリーの胡麻酢和え<br>さつま芋のレモン煮<br>バナナ  | 牛乳<br>菓子<br>牛乳<br>菓子                              | 牛乳・木綿豆腐・みそ・削り節・若鶏もも皮なし・サラダ竹輪                           | 菓子・精白米・さといも・糸こんにゃく・調合油・いりごま・三温糖・さつまいも・薄力粉・ごま油          | ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・にんにく・フロッコリー・レモン果汁・バナナ・コーン缶詰クリーム・たまねぎ・にら                   |
| 21 火 | ご飯<br>味噌汁<br>鮭の漬け焼き<br>ジャーマンポテト<br>茹でキャベツ<br>かんきつ類<br>牛乳パン<br>五目スープ<br>真珠蒸し<br>マカロニサラダ<br>茹でフロッコリー<br>ヨーグルト  | 麦茶<br>おにぎり<br>牛乳<br>菓子<br>麦茶<br>ラーメン<br>バナナ<br>麦茶 | ヨーグルト・生揚げ・みそ・煮干し・削り節・さけ・ベーコン・焼き豚・なると                   | 精白米・三温糖・いりごま・じゃがいも・調合油・マヨネーズ・生中華めん                     | たまねぎ・塩わかめ・パセリ・キャベツ・いよかん・冷凍コーン・長ねぎ   |
| 22 水 | ご飯<br>味噌汁<br>わかめご飯<br>味噌汁<br>★鱈のパン粉焼き<br>五目金平<br>コーンサラダ<br>オレンジゼリー<br>きつねうどん<br>鶏肉のみそからめ<br>南瓜のサラダ<br>ヨーグルト  | 麦茶<br>焼きおにぎり<br>牛乳<br>菓子<br>牛乳<br>菓子              | 鶏ひき肉・ロースハム・ヨーグルト                                       | 牛乳パン・片栗粉・スパゲティ・マヨネーズ・調合油・精白米・ごま油                       | バナナ・たまねぎ・にんじん・ゆでただけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・長ねぎ・しょうが・きゅうり・フロッコリー                     |
| 24 金 | かカレーライス<br>中華風スープ<br>フロッコリーの胡麻サラダ<br>りんご   | 牛乳<br>菓子<br>牛乳<br>菓子                              | 牛乳・木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・あじ・パルメザンチーズ・プレーンヨーグルト・鶏卵            | 菓子・精白米・マヨネーズ・パン粉・オリーブ油・糸こんにゃく・調合油・三温糖・いりごま・オレンジゼリー・薄力粉 | こまつな・えのきたけ・ごぼう・にんじん・れんこん・青ピーマン・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・レモン果汁                        |
| 25 土 | ご飯<br>味噌汁<br>鯖の竜田揚げ<br>ひじきサラダ<br>茹でキャベツ<br>かんきつ類   | 牛乳<br>菓子<br>牛乳<br>菓子                              | 牛乳・油揚げ・削り節・若鶏もも皮なし・みそ・ロースハム・ヨーグルト                      | 菓子・ゆでうどん・三温糖・マヨネーズ・食パン                                 | 長ねぎ・にんじん・ほうれんそう・冷凍くりかぼちゃ・きゅうり・いちごジャム  |
| 27 月 | かカレーライス<br>中華風スープ<br>フロッコリーの胡麻サラダ<br>りんご   | 麦茶<br>しらすトースト<br>牛乳<br>菓子<br>牛乳<br>菓子             | 牛乳・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                       | 菓子・精白米・じゃがいも・調合油・ごま油・片栗粉・マヨネーズ・すりごま・食パン                | たまねぎ・にんじん・はくさい・ゆでただけのこ・長ねぎ・乾しいたけ・フロッコリー・キャベツ・りんご・きざみのり                      |
| 28 火 | ご飯<br>味噌汁<br>鯖の竜田揚げ<br>ひじきサラダ<br>茹でキャベツ<br>かんきつ類   | 牛乳<br>菓子<br>牛乳<br>菓子                              | 牛乳・絹ごし豆腐・みそ・削り節・煮干し・さば・コンテンスミルク                        | 菓子・精白米・片栗粉・調合油・ごま油・三温糖・すりごま・マヨネーズ・薄力粉・有塩バター・粉糖         | たまねぎ・こまつな・しょうが・乾ひじき・さやいんげん・えのきたけ・黄ピーマン・キャベツ・いよかん                            |

### 福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

### 牛乳嫌い克服法

まずは砂糖やココアを加えて味を変えてみましょう。それでも飲めない場合は、シチューやグラタン、ホットケーキなどの料理に混ぜます。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれるため、牛乳嫌いで不足しがちな場合は、代わりに小魚や小松菜などカルシウムが豊富に含まれる食品を積極的にとるよう工夫しましょう。