

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 千切り野菜のすまし汁 ぶりの味噌焼き 鶏肉ときゅうりのごまあえ かんきつ類	牛乳 菓子	牛乳・削り節・ぶり・みそ・若鶏ささ身	菓子・精白米・しらたき・三温糖・すりごま・ごま油・クリームパン	だいこん・えのきたけ・にんじん・さやいんげん・しょうが・にんにく・きゅうり・塩わかめ・かんきつ類
3火	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ ピーチゼリー	牛乳 クリームパン ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・木綿豆腐・みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・ロースハム・でんぶ	精白米・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・ピーチゼリー	たまねぎ・こまつな・マーマレード・きゅうり・にんじん・かんぴょう・さざみのり
4水	レーズンパン(乳:牛乳パン) 五目スープ 真珠蒸し マカロニサラダ 茹でフロッコリー ヨーグルト	バナナ 麦茶	鶏ひき肉・まぐろ油漬缶詰・ヨーグルト・油揚げ・削り節	レーズンパン(乳:牛乳パン)・片栗粉・マカロニ・調合油・マヨネーズ・ゆでうどん・三温糖	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・ほうれんそう
5木	親子丼 味噌汁 ハンサムスー かんきつ類	麦茶 きつねうどん ジュース 菓子	若鶏もも皮なし・鶏卵・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・ロースハム・絹ごし豆腐・牛乳	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・はるさめ・ごま油・薄力粉・粉糖	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・ほうれんそう・はくさい・みずな・きゅうり・かんきつ類
6金	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き フロッコリーの胡麻酢和え さつま芋のレモン煮 かんきつ類	牛乳 とろふドーナツ 菓子	牛乳・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・さけ・サラダ竹輪	菓子・精白米・いりごま・三温糖・さつまいも・薄力粉・調合油・ごま油	キャベツ・こねぎ・フロッコリー・レモン果汁・かんきつ類・コーン缶詰・クリーム・たまねぎ・にら
7土	ミートソーススパゲティ もやしのスープ コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・ふたひき肉・バルメザンチーズ・ベーコン・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	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	にんにく・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・セロリー・ホールトマト・トマトケチャップ・りょくとうもやし・生しいたけ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・乾しいたけ
9月	ご飯 鶏肉とマロニーのすまし 落とし揚げがんと 金平牛蒡 胡瓜の即席漬 かんきつ類	牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・削り節・押し豆腐・まぐろ油漬缶詰・鶏卵	菓子・精白米・マロニー・片栗粉・三温糖・調合油・いりごま・薄力粉・無塩バター	切りみつば・乾ひじき・にんじん・ごぼう・きゅうり・かんきつ類・りんご缶詰
10火	牛乳パン きゃべつスープ サーモンフライ 蒸し野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶	さけ・鶏卵・ヨーグルト・油揚げ	牛乳パン・有塩バター・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・精白米・糸こんにゃく・三温糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・にんじん・くりかぼちゃ・フロッコリー・ごぼう・乾しいたけ
12木	ご飯 味噌汁 肉豆腐 きゅうりの和え物 ぶどうゼリー	麦茶 五目おこわ ジュース 菓子	みそ・削り節・煮干し・ふたロース・木綿豆腐・牛乳	菓子・精白米・釜焼きふ・しらたき・調合油・三温糖・ごま油・ぶどうゼリー・ぎょうざの皮・有塩バター	りんごジュース・えのきたけ・こねぎ・たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ゆでただけのこ・乾しいたけ・しょうが・きゅうり・冷凍くりかぼちゃ
13金	切干し大根のご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 筑前煮 バナナ	牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・さば・若鶏もも皮なし・ふたロース	菓子・精白米・三温糖・調合油・生中華めん	切干しだいこん・にんじん・はくさい・たまねぎ・塩わかめ・ゆでただけのこ・ごぼう・れんこん・さやえんどう・バナナ・にら・りょくとうもやし・長ねぎ
14土	鶏南蛮うどん 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・削り節・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・調合油・片栗粉・三温糖・食パン・有塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・冷凍くりかぼちゃ
16月	ご飯 味噌汁 かじきの甘酢焼き 切干大根の煮付け 茹でフロッコリー かんきつ類	牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干し・めかじき・油揚げ	菓子・精白米・三温糖・片栗粉・調合油・マヨネーズ・さつまいも・無塩バター・薄力粉	たまねぎ・えのきたけ・ほうれんそう・切干しだいこん・にんじん・さやいんげん・フロッコリー・かんきつ類
17火	青菜御飯 味噌汁 鶏つくね 切り昆布煮 かんきつ類	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・みそ・煮干し・削り節・鶏ひき肉・鶏卵・大豆水煮缶詰・油揚げ・まぐろ油漬缶詰・牛乳	精白米・片栗粉・調合油・三温糖・スパゲティ・オリーブ油	くりかぼちゃ・たまねぎ・こまつな・長ねぎ・しょうが・刻み昆布・にんじん・さやいんげん・かんきつ類・にんにく・ホールトマト・トマトケチャップ

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(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	506	20.5	15.8	225	1.8	160	0.28	0.38	33	4.3	2.1
幼児	588	23.7	18.7	213	2.3	187	0.33	0.38	38	5.5	2.5

※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
18 水	バターロールパン クリームシチュー 豚肉のデミグラスソース焼き 蒸し野菜 りんごゼリー	バナナ 麦茶	若鶏もも皮なし・牛乳・ふた ローズ・凍り豆腐・鶏ひき肉	バターロールパン・調合油・ じゃがいも・薄力粉・有塩バ ター・マヨネーズ・りんごゼ リー・精白米・三温糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・トマ トケチャップ・くりかぼちゃ・ブ ロッコリー
19 木	お赤飯 赤だし汁 チキンカツ 茹でキャベツ フロッコリーのわかかチーズ和え かんきつ類	麦茶 凍り豆腐のそぼろごはん シユース 菓子	ささげ・絹ごし豆腐・煮干 し・削り節・みそ・八丁味 噌・若鶏もも皮なし・鶏卵・ フロセスチーズ	菓子・精白米・いりごま・薄 力粉・パン粉・調合油・マヨ ネーズ・ショートケーキ	りんごシユース・なめこ・塩わか め・キャベツ・にんじん・フロッコ リー・かんきつ類
20 金	こま塩ごはん 味噌汁 干草焼き チャップチェ バナナ	麦茶 ケーキ 牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干 し・鶏卵・鶏ひき肉・ふた ローズ・しらす干し・ピザ用 チーズ	菓子・精白米・いりごま・ じゃがいも・調合油・三温 糖・マロニー・ごま油・食パ ン・エッグケア	たまねぎ・塩わかめ・にんじん・切 りみつば・乾しいたけ・青ビーマ ン・赤ビーマン・りよくとうもや し・バナナ・きざみのり
21 土	スパゲッティナポリタン 韓国風スープ ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 しらすトースト 菓子	牛乳・ベーコン・パルメザン チーズ・まくろ油漬缶詰・ ヨーグルト	菓子・スパゲティ・調合油・ いりごま・ごま油・精白米	たまねぎ・にんじん・青ビーマン・ トマトケチャップ・ホールトマト・ 塩わかめ・キャベツ・きゅうり
24 火	ふりかけご飯 味噌汁 かじきまくろの竜田揚げ のり和え かんきつ類	麦茶 おにぎり ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・油揚げ・みそ・ 削り節・煮干し・めかじき・ こしあん・牛乳	精白米・片栗粉・調合油・薄 力粉・三温糖	だいこん・みすな・しょうが・ほう れんそう・えのきたけ・にんじん・ 焼きのり・かんきつ類
25 水	牛乳パン 白菜と春雨のスープ グリーンチキンのトマトソース 花畑サラダ 蒸しじゃがいも ヨーグルト カレーライス 若布スープ 大根の味噌サラダ ゼリー	麦茶 おにぎり シユース 菓子	若鶏もも皮なし・ヨーグルト	牛乳パン・はるさめ・薄力 粉・調合油・三温糖・じゃが いも・精白米・ごま油	バナナ・はくさい・乾しいたけ・こ まつな・ホールトマト・たまねぎ・ にんにく・キャベツ・にんじん・ きゅうり・冷凍コーン
26 木	ご飯 けんちん汁 ★松風焼き 人参しりしり きゅうりの塩昆布和え バナナ 焼きそば コーンのスープ ナムル ヨーグルト	麦茶 かきたまそうめん 牛乳 菓子	ふたローズ・パルメザンチ ーズ・鶏卵・ウインナーソー セージ・みそ・蒸しかまぼこ	菓子・精白米・じゃがいも・ 調合油・いりごま・三温糖・ ゼリー・そうめん・片栗粉	りんごシユース・たまねぎ・にんじ ん・フロッコリー・冷凍コーン・塩 わかめ・長ねぎ・だいこん・きゅう り・えのきたけ・こねぎ
27 金	ご飯 けんちん汁 ★松風焼き 人参しりしり きゅうりの塩昆布和え バナナ 焼きそば コーンのスープ ナムル ヨーグルト	牛乳 クッキー 菓子	牛乳・木綿豆腐・削り節・鶏 ひき肉・ふたひき肉・みそ・ まくろ油漬缶詰・鶏卵	菓子・精白米・調合油・パン 粉・三温糖・ごま油・薄力 粉・有塩バター	ごぼう・にんじん・だいこん・長ね ぎ・しょうが・きゅうり・塩昆布・ バナナ
28 土	焼きそば コーンのスープ ナムル ヨーグルト	牛乳 菓子 牛乳 ジャムサンド	牛乳・ふたローズ・ヨーグル ト	菓子・蒸し中華めん・調合 油・片栗粉・ごま油・いりご ま・食パン	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青 ビーマン・あおのり・冷凍コーン・ チンゲンサイ・りよくとうもやし・ きゅうり・いちごジャム



## 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。

## 積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄  
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄  
(ホウレンソウ、小松菜、納豆など)