

日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
1	木	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 酢の物 オレンジ 牛乳	サラダせんべい	牛乳 おさつステック	米 白ごま 春雨 さつま芋	油揚げ 牛乳 豚こま肉 鶏ささみ	かぶ 菜だいこん 人参 オレンジ 胡瓜 わかめ	561 22.1 249		
2	金	☆節分☆ 太巻き&いなりすし (0.1歳さげのちらし寿司) すまし汁 鶏肉と野菜の煮物 パナナ 牛乳	サラダせんべい	牛乳 豆クッキー	米 エッグケア バター お麩 小麦粉	ツナ 厚焼き卵 大豆 油揚げ 牛乳 豆腐 鶏肉	人参 胡瓜 板のり 菜だいこん 大根 こんにゃく いんげん しめじ パナナ	601 21.9 229		
3	土	ごはん みそ汁 肉じゃが 大根サラダ 白桃缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 フルーツゼリー	米 じゃが芋 皇たべよ ゼリー	豚こま肉 牛乳	小松菜 人参 胡瓜 かぼちゃ いんげん 白桃缶 玉葱 大根 パイン缶	508 19.7 235		
5	月	うま塩豚丼 みそ汁 根菜の薄葛煮 パイン缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 煮込みうどん	米 さつま芋 片栗粉 白ごま お麩 うどん	豚こま肉 牛乳	玉葱 小松菜 パイン缶 にんにく 大根 わかめ 万能ねぎ 人参 しめじ	617 25.8 257		
6	火	ごはん すまし汁 鮭のみそ焼き キャベツ納豆 パナナ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 ジャムクラッカー	米 クラッカー いちごジャム	豆腐 牛乳 鮭 納豆	わかめ パナナ キャベツ 人参	588 26.3 226		
7	水	ごはん みそ汁 鶏肉中華風味焼き 糸こんにゃくの炒り煮 白桃缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 ひじきおにぎり	米	牛乳 鶏肉 油揚げ	なめこ 長葱 人参 白桃缶 菜だいこん にんにく ごぼう ひじき 生姜 糸こんにゃく いんげん	563 27.3 292		
8	木	ピラフ コーンクリームシチュー ほうれん草とウィンナーのソテー オレンジ 牛乳	サラダせんべい	牛乳 ぶどうゼリー マンナビスケット	米 ゼリーの素 じゃが芋 マンナビスケット	鶏肉 豆乳 牛乳 ウィンナー	玉葱 人参 コーンクリーム ブロッコリー ほうれん草 ピーマン コーン オレンジ	592 20 323		
9	金	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 大根とさつま揚げ煮 パナナ 牛乳	サラダせんべい	牛乳 フライドポテト	米 さつま芋 フライドポテト	豚こま肉 豆腐 さつま揚げ 牛乳	もやし 玉葱 パナナ キャベツ 人参 いんげん 生姜 大根	583 22.5 226		
10	土	タコライス スープ ツナと白菜のサラダ みかん缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 おかかおにぎり	米 エッグケア 白ごま	豚ひき肉 かつおぶし ツナ 牛乳	人参 レタス 大根 みかん缶 玉葱 コーン ほうれん草 トマト いんげん 白菜	512 19.3 214		
13	火	ごはん すまし汁 厚揚げのみそ炒め スパゲティサラダ オレンジ 牛乳	サラダせんべい	牛乳 いちごジャムヨーグルト あおぞらせんべい	* スパゲティ いちごジャム そうめん エッグケア 片栗粉 あおぞらせんべい	厚揚げ 鶏ささみ 豚ひき肉 ヨーグルト 大豆ミート 牛乳	ほうれん草 しめじ オレンジ キャベツ 玉葱 人参 胡瓜	603 26.9 425		
14	水	ごはん 豆乳みそスープ デミグラスハンバーグ もやしのドレ和え 黄桃缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 にんじんビスケット	米 小麦粉	豆乳 ちくわ 鶏肉 牛乳 ハンバーグ 粉チーズ	かぼちゃ もやし 青のり 玉葱 胡瓜 人参 キャベツ 黄桃缶	572 23 250		
15	木	ごはん みそ汁 鶏肉の酢煮 ほうれん草のおかか和え パナナ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 ごまマカロニ	米 マカロニ 白ごま	豆腐 鶏肉 かつおぶし 牛乳	ほうれん草 人参 パナナ 白菜 菜だいこん 大根 もやし	499 23.7 305		

～“だいこん”について～



☆だいこんとは、どんな食材？☆

だいこんは、アブラナ科、ダイコン属の1年草で、地中海または、中央アジアが原産と言われています。
多くの品種があり、古くから日本人になじみ深い野菜です。
春の七草で『すずしろ』と呼ばれるのはだいこんのことです。

☆まめ知識☆

だいこんの部位によりそれぞれの美味しさがあります。料理によって上手に使い分けましょう。

- 葉の部分：炒め物・彩り
- 上の部分（甘みがある）：煮物・和え物 おろし
- 下の部分（辛味がある）：漬物・炒め物

☆材料の都合により献立を変更することがあります。＊印の記入のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。

日曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前			1~5歳児午後			栄養価 幼児
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
16 金	♪お誕生日会 イタリアの料理 ラザニア&胚芽パン(乳児:ミートソースパヴティ) スープ キャベツのドレ和え パイン缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 みかんのゼリーパフェ	胚芽パン ゼリーの素	豚ひき肉 チーズ 大豆ミート ツナ ラザニア用パスタ 牛乳	玉葱 パセリ 胡瓜 みかん缶 人参 コーン キャベツ 白桃缶 トマト 白菜 パイン缶	エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg	
17 土	さけチャーハン スープ チンゲン菜の中華和え 白桃缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 ふかしさつま芋	米 さつま芋	さけ 鶏ささみ 牛乳	長葱 コーン チンゲン菜 人参 大根 えのき レタス 葉だいこん 白桃缶	462 21.7 250	
19 月	ごはん みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 ひじきサラダ バナナ 牛乳	サラダせんべい	牛乳 ツナおにぎり	米 エッグケア	鶏肉 牛乳 ツナ	玉葱 生姜 小松菜 万能ねぎ キャベツ ひじき コーン にんにく もやし バナナ	530 24.8 303	
20 火	ごはん みそ汁 鯖の天ぷら甘辛だれ 切干大根のサラダ オレンジ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 焼きそば	米 小麦粉 エッグケア 中華めん 黒ごま 片栗粉 お麩	さわら 豚こま肉 牛乳	キャベツ 玉葱 切干大根 人参 胡瓜 オレンジ もやし ほうれん草	532 23.1 263	
21 水	ごはん みそ汁 にら玉 納豆和え 黄桃缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 お麩ラスク 星たべよ	米 星たべよ お麩 バター	豚こま肉 牛乳 卵 納豆	万能ねぎ もやし えのき 大根 にら 人参 玉葱 小松菜 黄桃缶	540 25.3 243	
22 木	ポークカレー スープ ごま風味サラダ パイン缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 青りんごゼリー マンナビスケット	米 白ごま じゃが芋 ゼリーの素 マカロニ マンナビスケット	豚こま肉 鶏ささみ 牛乳	玉葱 ほうれん草 人参 白菜 レタス パイン缶 葉だいこん パイン缶	565 19.5 324	
24 土	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 大根サラダ みかん缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 わかめおにぎり	米 白ごま エッグケア	鶏肉 牛乳	玉葱 生姜 胡瓜 小松菜 にんにく 人参 長葱 大根 みかん缶	505 23.3 236	
26 月	ごはん みそ汁 中華風香味さば スタミナ納豆 バナナ 牛乳	サラダせんべい	牛乳 ココアちんすこう	米 ココアパウダー 片栗粉 小麦粉	さば 納豆 鶏ひき肉 牛乳 大豆ミート	しめじ 長葱 パプリカ 玉葱 にんにく バナナ 生姜 もやし	581 29.4 229	
27 火	♪リクエスト給食♪ ネビュラー(乳児:わかめごはん ハンバーグ) コンスープ ブロッコリーサラダ りんご(乳児:煮りんご) ※	サラダせんべい	麦茶 アイスフルーツパフェ	胚芽パン ウエハース アイスクリーム チョコスプレー	ハンバーグ 牛乳 ツナ	レタス 胡瓜 みかん缶 パセリ 人参 バナナ ブロッコリー りんご	423 15.3 170	
28 水	ごはん スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 白桃缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 青のりポテト	米 白ごま 片栗粉 じゃが芋 春雨	豚ひき肉 豆腐 牛乳	チンゲン菜 生姜 長葱 レタス 大根 人参 にら 白桃缶 にんにく 玉葱 胡瓜 青のり	493 20.2 287	
29 木	豚汁うどん ほっけの塩焼き 白菜のゆかり和え バナナ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 菜めしおにぎり	うどん 米	豚こま肉 牛乳 油揚げ ほっけ	大根 万能ねぎ バナナ 人参 白菜 レタス パイン缶 ごぼう 胡瓜	552 29.9 246	



今日はなんの日?
~節分について~



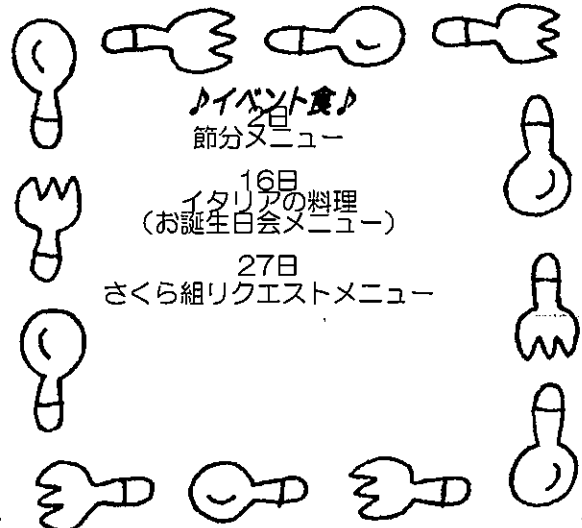
☆節分にどうして豆をまくの?☆

悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を呼びこむために豆まきをします。鬼に炒った豆をぶつけて、悪いものを追い出すというイメージです。

昔に、鬼を豆で退治したところから由来しているそうです。

豆まきの豆(大豆)は沢山の栄養が含まれていることから鬼を追い出すパワーが沢山、つまっているとされています。

また、炒った豆を使うのは、拾い忘れた豆から芽が出るのは縁起が悪いとされるからです。



♪イベント食♪
節分メニュー

16日
イタリアの料理
(お誕生日会メニュー)

27日
さくら組リクエストメニュー