

日曜		乳幼児昼食		主食材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg	
		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
1	水	ごはん みそ汁 お麩のチャンプルー かぼちゃの煮つけ りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 バナナココア焼きドーナツ	米 ホットケーキミックス お麩 ココアパウダー バター	油揚げ 牛乳 豚ひき肉 卵	なめこ 生姜 にはり パパナ 長葱 人参 かぼちゃ にんにく 白菜 りんご	519 19.9 212
2	木	ごはん みそ汁 鯖のさくさくつぶら甘辛だれ 切干大根の和風サラダ 白桃缶	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 マカロニボリタン	米 黒ごま さつま芋 片栗粉 小麦粉 マカロニ	さわら ロースハム 牛乳 ちくわ	茄子 切干大根 ビーマン 玉葱 胡瓜 人参 白桃缶	552 22.4 215
3	金	☆節分☆ 太巻き&いなりすし すまし汁 がんもと野菜の煮物 オレンジ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 豆クッキー	米 バター マヨネーズ 全粒粉 花麩 小麦粉	ツナ 豆腐 大豆 卵 がんも 油揚げ 牛乳	人参 万能葱 板こんにゃく 胡瓜 大根 いんげん 板のり しめじ オレンジ	507 18.7 264
4	土	和風スパゲティ スープ じゃが芋のサラダ パイン缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 わかめおにぎり(1個)	スパゲティ 卵なしマヨネーズ 片栗粉 米 じゃが芋	豚ひき肉 牛乳	人参 なめたけ 胡瓜 玉葱 キャベツ パイン缶 しめじ パセリ わかめの葉	477 16.9 186
6	月	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 三色野菜のナムル パナナ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ぶどうゼリー ギンビスアスパラガス	米 ゼリーの素 ギンビスアスパラガス	豚こま肉 豆腐 牛乳	大根 人参 絹さや パナナ オクラ 玉葱 ほうれん草 長葱 えのき もやし	497 21.3 217
7	火	ごはん スープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ オレンジ	牛乳 セサミサブレ	牛乳 ジャムサンド	米 食パン いちごジャム	ハンバーグ 牛乳	白菜 ブロッコリー オレンジ しめじ 胡瓜 玉葱 人参	520 21.2 202
8	水	鶏そぼろ丼 みそ汁 根菜の薄煮 白桃缶	牛乳 うすやき(サラダ)	牛乳 煮込みうどん	米 うどん さつま芋 片栗粉	鶏ひき肉 牛乳 卵 豚こま肉 豆腐	玉葱 小松菜 白桃缶 みつば 大根 キャベツ 長葱 人参	542 22.6 217
9	木	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 スパゲティサラダ パナナ	牛乳 ウエハース	麦茶 みかんヨーグルト サラダせんべい	米 マヨネーズ 片栗粉 サラダせんべい スパゲティ	さば ヨーグルト	長葱 いんげん キャベツ わかめ 人参 パナナ 生姜 胡瓜 みかん缶	519 21.2 148
10	金	胚芽パン コーンクリームシチュー キャベツとウィンナーのソテー パイナップル	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ゆかりおにぎり(1個)	胚芽パン バター じゃが芋 米 コーンクリーム	鶏肉 牛乳 ウィンナー	人参 キャベツ 玉葱 パイナップル ブロッコリー ゆかりの葉	496 19.8 229
13	月	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 黄桃缶	牛乳 クラッカー	牛乳 じゃがおやき	米 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 春雨 バター	豚ひき肉 チーズ 豆腐 ロースハム 牛乳	チンゲン菜 生姜 長葱 胡瓜 大根 人参 にはり 黄桃缶 にんにく 玉葱 レタス	492 19.3 205
14	火	ごはん みそ汁 赤魚の煮魚 中華風納豆サラダ 青りんごゼリー	牛乳 うすやき(えび)	牛乳 ハートの2色クッキー	米 バター お麩 小麦粉 ゼリーの素 ココアパウダー	赤魚 生クリーム 納豆 牛乳	南瓜 小松菜 玉葱 人参 生姜 もやし	578 24 256
15	水	チキンカレー スープ ツナのごま風味サラダ パイナップル	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ほうれん草のケーキ	じゃが芋 バター 米 ホットケーキミックス 白ごま	鶏肉 ツナ 牛乳	玉葱 胡瓜 ほうれん草 人参 キャベツ かぶ パイナップル	499 17.5 215

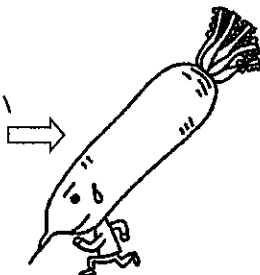


♪ 食べ物のまめちしき

～ “だいこん” について～



- ①太くてずっしり重たい。
- ②白くすべすべでツヤとハリがある。
- ③くぼみの数が少ない。



☆だいこんの栄養素☆
根：ビタミンC（風邪の予防に効果的）
葉：カルシウム（骨や歯の構成成分）
カロテン（目の健康には不可欠）
★だいこんの根には消化酵素である
アミラーゼが含まれており、
食べ物の消化を助けます。

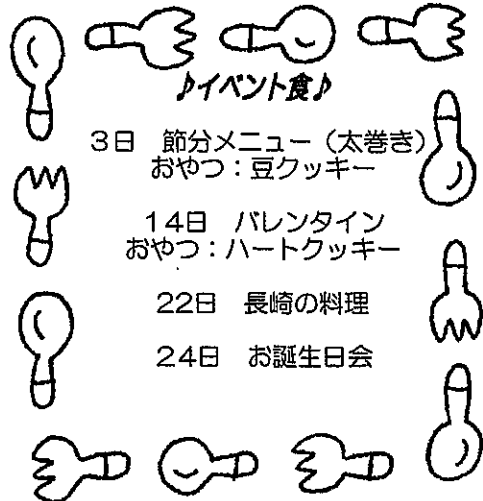
☆まめ知識☆
だいこんの部位によりそれぞれの美味し
さがあります。
料理によって上手に使い分けましょう。
●葉の部分：炒め物・彩り
●上の部分：煮物・和え物 おろし
（甘みがある）
●下の部分：漬物・炒め物
（辛味がある）

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 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムg
	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	木	ごはん みそ汁 豆腐のカニ風味あん さつま芋サラダ オレンジ	牛乳 キンピリアスバラガス	牛乳 揚げパン	米 マヨネーズ 片栗粉 食パン さつま芋	豆腐 かにかま 牛乳	大根 長葱 胡瓜 わかめ チンゲン菜 オレンジ えのき 人参	523 19 215		
17	金	ごはん 具沢山みそ汁 ほっけの塩焼き 五目きんぴら パナナ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 人形焼 あおぞらせんべい	米 あおぞらせんべい 白ごま 人形焼き	ほっけ 油揚げ 牛乳	エリンギ 人参 いんげん 小松菜 ごぼう パナナ 玉葱 れんこん	547 23.9 219		
18	土	豚丼 みそ汁 高野豆腐の煮物 フルーツポンチ	牛乳 ハッピーターン	牛乳 マカロニきなこ	米 マカロニ	豚こま肉 きなこ 高野豆腐 牛乳	玉葱 ほうれん草 絹さや 人参 えのき フルーツカクテル缶 万能葱 大根	510 26.5 225		
20	月	ごはん 中華スープ えびと卵のチリソース ひじきのサラダ パナナ	ひとくちチーズ クラッカー	牛乳 黒糖蒸しパン	米 蒸しパンの素 春雨 黒ごま 片栗粉	むきえび 卵 牛乳	万能葱 長葱 ひじき パナナ しめじ グリンピース 胡瓜 キャベツ コーン もやし	491 17.5 232		
21	火	ごはん みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 糸こんにゃくの炒り煮 みかん缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 にんじんブリッツ	米 小麦粉	鶏肉 牛乳 粉チーズ	なめこ 生姜 ごぼう 玉葱 糸こんにゃく いんげん にんにく 人参 みかん缶	539 23.7 235		
22	水	♪長崎の料理♪ 長崎ちゃんぽん 蒸しシュウマイ チンゲン菜の中華和え カステラ	牛乳 うすやき(サラダ)	牛乳 さんま缶そぼろごはん	中華めん 米 片栗粉 白ごま カステラ	むきえび しゅうまい 豚こま肉 牛乳 なると さんま缶	黒きくらげ キャベツ えのき 人参 もやし 生姜 コーン チンゲン菜	552 20.6 301		
23	木	ごはん みそ汁 厚揚げの野菜あんかけ ポテトサラダ パイナップル	牛乳 バターサブレ	牛乳 焼きビーフン	米 マヨネーズ 片栗粉 ビーフン じゃが芋	厚揚げ 豚ひき肉 豚こま肉 牛乳	かぶ 玉葱 胡瓜 キャベツ 人参 しめじ パイナップル ピーマン 白菜	524 20.7 317		
24	金	わくわくランチ♪ トマトライス~ホワイトソースがけ~ スープ マセドアンサラダ パナナ	牛乳 サラダせんべい	お誕生日会♪ 牛乳 みかんゼリーパフェ	米 マカロニ 小麦粉 バター ゼリーの素	鶏肉 大豆 牛乳 生クリーム	トマト 人参 胡瓜 パナナ 玉葱 パセリ キャベツ みかん缶 マッシュルーム缶 大根 コーン 白砂糖	564 20.1 246		
25	土	ごはん みそ汁 野菜コロッケ 青菜の納豆和え 黄桃缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 おまんじゅう うすやき(サラダ)	米 おまんじゅう うすやき	コロッケ 納豆 牛乳	玉葱 人参 キャベツ 黄桃缶 小松菜	551 17.6 259		
27	月	パセリライス スープ はんぺんチーズオムレツ わかめサラダ オレンジ	ヨーグルト	牛乳 野菜ホットケーキ	米 いちごジャム バター ホットケーキミックス	卵 牛乳 はんぺん しらす チーズ	玉葱 ほうれん草 オレンジ パセリ わかめ 人参 かぶ キャベツ かぼちゃ	477 17.8 272		
28	火	さんま缶そぼろごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き もやしのごま和え パイン缶	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ハムチーズトースト	米 お麩 白ごま 食パン	鶏肉 チーズ 牛乳 ロースハム	さんま缶 もやし 生姜 胡瓜 チンゲン菜 長葱 パイナップル	500 24.6 215		

~今日は何の日?~



☆節分☆
~豆について~



♪イベント食♪

- 3日 節分メニュー(太巻き)
おやつ:豆クッキー
- 14日 バレンタイン
おやつ:ハートクッキー
- 22日 長崎の料理
- 24日 お誕生日会

2/3は節分です。『鬼は外、福は内』と言いながら豆をまき、鬼を追い払い福を呼び込みましょう♪節分の豆まきに使われる豆は大豆です。大豆は、良質なたんぱく質が豊富で、『畑のお肉』とも言われています。

♪大豆の効果♪

- ・からだを温めます
- ・脳の活性化
- ・糖を燃焼します(ダイエット効果)
- ・繊維質も多い(便秘予防)
- ・成長の促進

☆材料の都合により献立を変更することがあります