

日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		主谷材料			栄養価 幼児
	献立名	おやつ	おやつ	熱やかに 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 鱈のさくさく天ぷら甘辛だれ 切干大根の和風サラダ パイナップル	牛乳 キンピスアスバラガス	牛乳 マカロニナポリタン	米 黒ごま さつまいも 片栗粉 小麦粉 マカロニ	さわら 豚ひき肉 牛乳 ちくわ	なす 切干大根 ビーマン 玉葱 胡瓜 人参 パイナップル	544	22.3	219	
2 金	☆節分☆ 太巻き&いなりすし すまし汁 鶏肉と野菜の五目煮 りんご	牛乳 ハッピーターン	牛乳 豆クッキー	米 バター エッグクア 小麦粉 花麩 全粒粉	ツナ 豆腐 大豆 錦糸卵 鶏肉 油揚げ 牛乳	人参 万能薬 板こんにゃく りんご 胡瓜 大根 いんげん 板のり 人参 しめじ	554	22.1	241	
5 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 キンピスアスバラガス	米 ゼリーの素 キンピスアスバラガス	生揚げ 牛乳 豚こま肉 豆腐	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	511	22.3	240	
6 火	ごはん スープ ハンバーグ 人参とかぼちゃのグラッセ オレンジ	牛乳 バターサブシ	牛乳 ジャムサンド	米 いちごジャム バター 食パン	ハンバーグ 牛乳	白菜 人参 しめじ かぼちゃ 玉葱 オレンジ	511	19.7	191	
7 水	鶏そぼろ丼 みそ汁 根菜の薄蓴煮 白桃缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 煮込みうどん	米 うどん さつまいも 片栗粉	鶏ひき肉 豚こま肉 卵 牛乳 豆腐	玉葱 小松菜 白桃缶 みつば 大根 キャベツ 長葱 人参	532	22.5	217	
8 木	♪北海道の料理♪ ごはん すまし汁 鮭のチャンチャン焼き ポテトサラダ 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 じゃが芋 そうめん エッグクア バター サラダせんべい	鮭 ヨーグルト	万能薬 人参 胡瓜 みかん缶 長葱 玉葱 コーン キャベツ もやし パナナ	505	22.6	154	
9 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 ココナッツサブシ	牛乳 ゆかりおにぎり (1個)	胚芽パン 米 じゃが芋 バター	鶏肉 牛乳 ウィンナー	人参 プロコリー ゆかりの素 玉葱 キャベツ クリームコーン パイナップル	492	19.7	228	
10 土	和風スパゲティ スープ 白菜のフレンチサラダ 黄桃缶	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 片栗粉 米	豚ひき肉 チーズ ツナ 牛乳	人参 なめ茸 白菜 わかめ 玉葱 コーン 胡瓜 しめじ いんげん 黄桃缶	466	17.9	192	
13 火	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ みかん缶	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 にはら みかん缶 にんにく 玉葱 レタス	474	19.2	205	
14 水	ごはん みそ汁 赤魚の煮魚 中華風納豆サラダ パナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 ハートの2色クッキー	米 小麦粉 お麩 ココアパウダー バター	赤魚 生クリーム 納豆 牛乳	かぼちゃ 小松菜 パナナ 玉葱 人参 生姜 もやし	563	25	231	
15 木	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 ホットケーキ	じゃが芋 ホットケーキミックス 米 バター 白ごま いちごジャム	鶏肉 卵 ツナ 牛乳	玉葱 胡瓜 人参 キャベツ かぶ パイナップル	496	17.7	213	

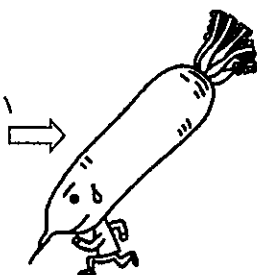


♪ 食べ物のまめちしき

～ “だいこん” について～



- ①太くてすっしり重たい。
- 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）

☆材料の都合により献立を変更することがあります

日曜	乳幼児食 献立名	1.2歳児午前		1~5歳児午後			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムg
		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	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 キンピラスバラガス	牛乳 アメリカドッグ	米 エッグケア <small>片栗粉 ホットクレーキミックス</small>	豆腐 卵 かにかま 魚肉ソーセージ	大根 長葱 胡瓜 わかめ チンゲン菜 オレンジ えのき 人参	513 19.5 225
17 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 カクテル缶 万能葱 大根	510 26.5 225
19 月	ごはん 中華スープ 豆腐とえびのケチャップ煮 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	豚ひき肉 牛乳 むきえび 豆腐	万能葱 人参 トマト じゃがいも パナナ しめじ 玉葱 には 胡瓜 生薑 長葱 コーン もやし	547 23.5 214
20 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 オレンジ	牛乳 えびせんべい	牛乳 にんじんブリッ	米 小麦粉	鶏肉 牛乳 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 オレンジ	507 23.3 224
21 水	磯うどん ほっけの塩焼き ほうれん草のごま和え 白桃缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 中華おこわ	うどん もち米 白ごま 米	豚こま肉 チャーシュー ほっけ 牛乳	人参 長葱 白桃缶 しめじ 玉葱 ほうれん草 たけのこ わかめ もやし いんげん	485 25.6 213
22 木	ごはん みそ汁 厚揚げとたけのこ炒め 酢の物 パイナップル	牛乳 バターサブレ	牛乳 焼きドーナツ	米 バター <small>片栗粉 ホットクレーキミックス</small> 白ごま 片栗粉	生揚げ 牛乳 豚こま肉 しらす	かぶ エリンギ わかめ たけのこ 人参 パイナップル れんこん 胡瓜	513 20.5 312
23 金	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き ねばねば和え パナナ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ハムチーズトースト	米 食パン じゃが芋 白ごま	鶏肉 ロースハム 納豆 チーズ 牛乳	えのき オクラ 長葱 人参 生姜 パナナ	520 26.6 230
24 土	ごはん みそ汁 野菜コロッケ さつま揚げと野菜煮 黄桃缶	牛乳 キンピラスバラガス	牛乳 おまんじゅう しょうゆせんべい	米 おまんじゅう しょうゆせんべい	コロッケ さつま揚げ 牛乳	玉葱 人参 いんげん キャベツ しめじ 黄桃缶 大根 板こんにゃく	544 16.4 202
26 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 豚汁うどん	米 バター うどん	卵 牛乳 油揚げ はんぺん しらす チーズ 豚こま肉	玉葱 ほうれん草 オレンジ ごぼう パセリ わかめ 大根 長葱 かぶ キャベツ 人参	510 21.2 264
27 火	♪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 セリーの素 バター	鶏肉 大豆 牛乳 生クリーム	トマト 人参 胡瓜 パナナ マッシュルーム ハーブ キャベツ みかん 玉葱 大根 コーン 白桃缶	564 20.1 246
28 水	ごはん みそ汁 お麩のチャンプルー かぼちゃの煮つけ パイン缶	牛乳 クラッカー	牛乳 ごまクッキー	米 黒ごま 全粒粉 お麩 白ごま バター 小麦粉	油揚げ 牛乳 豚ひき肉 卵	なめこ 生姜 には 長葱 人参 かぼちゃ にんにく 白菜 パイン缶	512 19.6 222

~今日はなんの日?~



☆節分☆
~豆について~



♪イベント食♪

2日 節分メニュー (太巻き)
おやつ: 豆クッキー

8日 北海道の料理

14日 バレンタイン
おやつ: ハートクッキー

27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