

日曜	乳幼児昼食	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	
2月	★入園進級お祝いランチ★ 赤飯 すまし汁 鰯のさくさく天ぷら 白菜の酢の物 メロン	牛乳 えびせんべい	牛乳 もちもちパン	もち米 黒ごま 小麦粉 *ホットケーキミックス 卵	はんぺん 牛乳 鰯 粉チーズ かにかま ダイスターズ	長葱 メロン 胡瓜 コーン 白菜	531 22.3 213	
3火	ごはん みそ汁 和風ハンバーグ 菜の花ごまマヨサラダ バナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 焼きうどん	米 白ごま 片栗粉 うどん エッグケア	油揚げ 豚こま肉 ハンバーグ ちくわ 牛乳 かつおぶし	わかめ 長葱 もやし キャベツ えのき いんげん 人参 玉葱 菜の花 バナナ	536 23.6 234	
4水	ごはん みそ汁 ひき肉と野菜のソース炒め かぼちゃと人参のごま煮 オレンジ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ぶどうゼリー ハッピーターン	米 白ごま お麩 ゼリーの素 片栗粉 ハッピーターン	豚ひき肉 牛乳	チンゲン菜 キャベツ 玉葱 生姜 人参 かぼちゃ もやし オレンジ	493 17.7 229	
5木	ごはん みそ汁 鶏肉の中華風照り焼き キャベツのおひたし 白桃缶	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 フライドポテト	米 白ごま フライドポテト 白ごま	鶏肉 牛乳	茄子 胡瓜 玉葱 白桃缶 にんにく キャベツ	497 22.2 215	
6金	磯うどん ほっけの塩焼き 大根の煮物 パイナップル	牛乳 マリービスケット	牛乳 人参ピラフ	うどん 米 バター	豚こま肉 ほっけ 牛乳	人参 長葱 パセリ 玉葱 大根 わかめ パイナップル	561 25.5 206	
7土	ごはん みそ汁 鶏肉の酢煮 もやしと胡瓜と人参のドレ和え 黄桃缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 マカロニきなこ	米 マカロニ	油揚げ ちくわ 鶏肉 きなこ 牛乳	玉葱 胡瓜 大根 小松菜 いんげん 人参 もやし 黄桃缶	483 25.5 223	
9月	ごはん 具沢山みそ汁 赤魚のおろし煮 ねばねば和え バナナ	牛乳 バターサブレ	牛乳 ごまトースト	米 バター 食パン 白ごま	赤魚 納豆 牛乳	長葱 人参 もやし エリンギ 生姜 バナナ 白菜 大根 小松菜	544 26.7 277	
10火	なめたけとツナのスパゲティ スープ わかめサラダ みかん缶	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 菜めしおにぎり	スパゲティ 米	ツナ 牛乳	なめ菜 人参 大根 みかん缶 玉葱 えのき わかめ ピーマン オクラ キャベツ	510 19 194	
11水	ごはん 中華スープ かにかま ピーフンとコーンの和え物 パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 バナナココアケーキ	米 バター *ホットケーキミックス ピーフン ココアパウダー	かにかま 卵 牛乳	チンゲン菜 人参 小松菜 玉葱 たけのこ パイナップル 長葱 コーン バナナ	513 17.3 229	
12木	わかめごはん みそ汁 肉豆腐 ポテトサラダ メロン	牛乳 えびせんべい	牛乳 お好み焼き	米 エッグケア 長芋 じゃが芋 お好み焼きミックス	豚こま肉 牛乳 油揚げ 豆腐 桜えび 卵 かつおぶし	玉葱 しらたき メロン なめこ 絹さや キャベツ 長葱 人参 胡瓜 青のり	504 23.7 211	
13金	チキンカレー スープ 花野菜とツナのソテー オレンジ	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 きなこクッキー	じゃが芋 バター 米 小麦粉	鶏肉 ツナ 牛乳 きなこ	玉葱 キャベツ オレンジ 人参 ブロッコリー コーン カリフラワー	503 18.8 205	
14土	ごはん みそ汁 キャベツと豚肉のみそ炒め 大根とさつま揚げ煮 白桃缶	牛乳 クラッカー	麦茶 ぶどうのフルーチェ ウエハース	米 片栗粉 フルーチェの素 ウエハース	油揚げ 牛乳 豚こま肉 さつま揚げ	かぼちゃ 白桃缶 大根 いんげん 人参 キャベツ 玉葱	478 19.6 142	

## 入園&進級おめでとうございます

食事は生きていく上での基本☆まずは朝食を食べてきましょう。  
朝食を食べないと頭がぼーっとしてしまい体力も出ず、  
午前中元気に遊べません。  
午前中にしっかり遊んで、給食をたくさん食べましょう！

給食の時間が楽しみになるように、  
おいしい給食を作っていきます！！  
給食室スタッフ一同

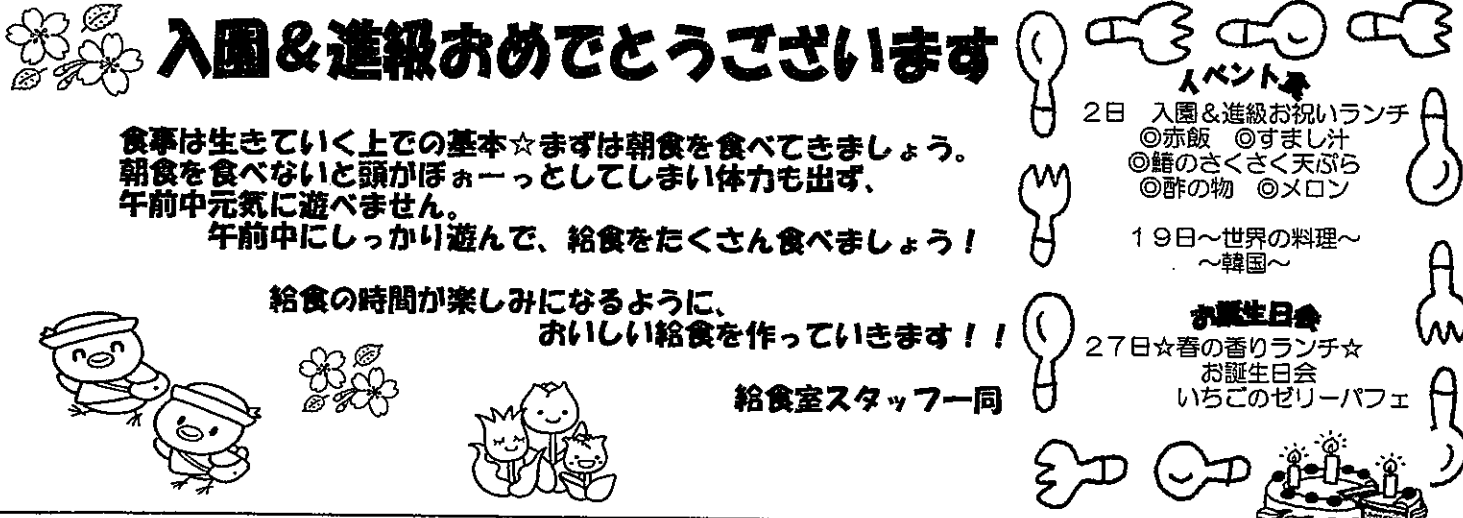
**イベント**

2日 入園&進級お祝いランチ  
◎赤飯 ◎すまし汁  
◎鰯のさくさく天ぷら  
◎酢の物 ◎メロン

19日～世界の料理～  
～韓国～

**お誕生日会**

27日☆春の香りランチ☆  
お誕生日会  
いちこのゼリーパフェ



☆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			
16	月	ごはん みそ汁 豆腐の中華煮 カリフラワーサラダ メロン	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 焼きドーナツ	米 バター ホットケーキミックス 片栗粉 エッグケア	豚こま肉 豆腐 なると 牛乳	おくら チンゲン菜 白菜 玉葱 人参 メロン にんにく 胡瓜 カリフラワー	517 23 216		
17	火	ツナサンド 春色クリームシチュー つぶつぶゼリー	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 おかかおにぎり	エッグケア バター 食パン セリーの素 じゃが芋 米 白ごま	ツナ かつおぶし 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 刻みのり コーン アスパラ キャベツ みかん缶	540 19.8 201		
18	水	ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き 糸こんにゃくの炒り煮 パナナ	ヨーグルト	牛乳 レーズンパン 乳児：豆乳パン	米 パン缶	豆腐 牛乳 カレイ 油揚げ	茄子 糸こんにゃく 小松菜 長葱 人参 たけのこ 青のり ごぼう パナナ	531 25.2 231		
19	木	♪世界の料理♪~韓国~ ピビンバ 中華スープ 春雨ナムル オレンジ	牛乳 ウエハース	牛乳 膏りんごゼリー あおぞらせんべい	米 ゼリーの素 白ごま あおぞらせんべい 春雨	豚ひき肉 牛乳 ロースハム 錦糸卵	生姜 もやし わかめ にんにく ほうれん草 胡瓜 長葱 人参 オレンジ	487 16.6 200		
20	金	ごはん みそ汁 厚揚げとたけのこ炒め スナックエンドウ入りジュリアンサラダ パイナップル	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 じゃがまるくん (膏のり)	米 じゃが芋 さつま芋 片栗粉 エッグケア ホットケーキミックス	厚揚げ チーズ 豚こま肉 牛乳	えのき れんこん キャベツ パイナップル 大根 エリンギ 胡瓜 青のり たけのこ 人参 スナックえんどう	521 20.3 284		
21	土	スパゲティミートソース スープ 和風サラダ パン缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 わかめごはん	スパゲティ 米	豚ひき肉 粉チーズ ツナ 牛乳	パセリ 人参 胡瓜 玉葱 コーン 大根 パイン缶	566 21.4 199		
23	月	ごはん みそ汁 野菜たっぷりつくね焼き ひじきの炒め煮 パナナ	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 人形焼 サラダせんべい	米 人形焼 お麩 サラダせんべい 片栗粉	豚ひき肉 牛乳 豆腐 油揚げ	キャベツ コーン 生薑 つきこんにゃく 玉葱 ビーマン ひじき パナナ 人参 長葱 いんげん	542 19.7 210		
24	火	ごはん みそ汁 高野豆腐のスタミナ卵とじ 中華風納豆サラダ オレンジ	牛乳 ウエハース	牛乳 チーズ蒸しパン	米 ホットケーキミックス	高野豆腐 納豆 豚こま肉 牛乳 卵 チーズ	なめこ 人参 もやし わかめ ごぼう オレンジ にら 小松菜	483 23.2 275		
25	水	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 きんぴらごぼう 黄桃缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 ジャムトースト	米 いちごジャム 白ごま 片栗粉 食パン	さば 牛乳	白菜 いんげん 人参 黄桃缶 ごぼう 生姜	593 25.1 212		
26	木	ごはん 中華スープ 炒め酢豚 もやしのナムル メロン	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ごまいもち	米 白ごま 片栗粉 じゃが芋	豚こま肉 牛乳	エリンギ 人参 パイン缶 メロン 長葱 ビーマン もやし 玉葱 たけのこ チンゲン菜	490 21.9 249		
27	金	♪春の香りランチ♪ さくらごはん 菜の花のみそ汁 ツナとマカロニサラダ 鶏肉のからあげ(カレー味) オレンジ	牛乳 バターサブレ	お誕生会 牛乳 いちごのゼリーパフェ	米 エッグケア 片栗粉 セリーの素 マカロニ コーンフレーク	豆腐 生クリーム 卵 鶏肉 牛乳 ツナ	さくら塩漬け 生姜 人参 いちご 菜の花 にんにく 玉葱 胡瓜 オレンジ	509 23 190		
28	土	ケチャップライス スープ じゃが芋のサラダ みかん缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 ジャムサンド	米 エッグケア バター 食パン じゃが芋 いちごジャム	豚ひき肉 牛乳	人参 ビーマン ほうれん草 玉葱 パセリ 胡瓜 コーン 白菜 みかん缶	533 16.2 186		

# ♪ 食べ物探検隊 ♪

## ~キャベツについて~

☆キャベツの選び方☆

①切口はみずみずしく、変色していないもの。

②葉は鮮やかな濃いみどり色ツヤとハリがあるもの。



♪栄養素♪~ビタミンが豊富なキャベツ~♪

☆ビタミンC・・・風邪予防

☆ビタミンK・・・血液凝固作用。止血が早くなり、かすり傷などの治りが治りが早くなる効果が期待できます。

☆ビタミンU・・・胃や腸を健康に保つ効果。

(とんかつの付け合せにキャベツが多いのは揚げ物による胸焼けを防ぐ効果も期待できるからです。)

