

日曜	乳幼児昼食			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	1,2歳児午前 おやつ	1~5歳児午後 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月	ごはん かきたま汁 鮭のチャンチャン焼き ポテトサラダ オレンジ	牛乳 ウエハース	麦茶 いちごジャムヨーグルト サラダせんべい	* エッグクア いちごジャム サラダせんべい 片栗粉 バター じゃが芋	鮭 卵 ヨーグルト	みつば キャベツ 長葱 もやし 人参 胡瓜 コーン オレンジ	497 19.9 121
2火	☆節分☆ 太巻き&いなりすし(1歳児は取らし専用) すまし汁 鶏肉と野菜の五目煮 ピーチゼリー	牛乳 えびせんべい	牛乳 きなこクッキー	米 エッグクア バター お麩 小麦粉 ゼリー	ツナ 厚焼き卵 油揚げ 牛乳 豆腐 鶏肉	人参 胡瓜 板のり 万能ねぎ 大根 こんにゃく いんげん しめじ	611 20.2 263
3水	ごはん スープ デミグラスハンバーグ もやしと胡瓜のドレ和え パナナ	牛乳 ギンビスアスパラガス	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 エリンギ 玉葱 もやし 人参 胡瓜 パナナ	521 17.8 210
4木	鶏そぼろ丼 みそ汁 根菜の薄葛煮 パイナップル	麦茶 チーズ クラッカー	牛乳 ミニたぬきうどん	米 白こま お麩 揚げ玉 片栗粉 さつま芋 うどん	鶏ひき肉 卵 牛乳	玉葱 みつば 長葱 小松菜 大根 人参 パイナップル	551 22 250
5金	豆乳パン 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 りんご	牛乳 バターサブレ	牛乳 ひじきおにぎり(1個)	豆乳パン 米 じゃが芋 バター	鶏肉 油揚げ 牛乳 ウィンナー	玉葱 人参 コーンクリーム ブロッコリー キャベツ 玉葱 ひじき りんご いんげん	497 19.5 268
6土	ミートソーススパゲティ スープ 白菜のフレンチサラダ みかん缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 パナナ	スパゲティ 小麦粉 ギンビスアスパラガス	豚ひき肉 牛乳 ツナ	人参 玉葱 パセリ コーン みかん缶 白菜 胡瓜 パナナ	504 18.9 215
8月	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 じゃがまるくん	* 片栗粉 ホットケーキミックス 小麦粉 じゃが芋 春雨 バター	豚ひき肉 チーズ 豆腐 牛乳	チンゲン菜 大根 にんにく レタス 生姜 人参 玉葱 パイナップル 長葱 たら 胡瓜 パセリ	535 18.8 252
9火	チキンカレー スープ ごま風味サラダ パナナ	牛乳 えびせんべい	牛乳 おまんじゅう マンナビスケット	米 じゃが芋 ごま おまんじゅう マンナビスケット	鶏肉 牛乳 ツナ	玉葱 人参 かぶ 葉だいこん キャベツ ほうれん草 パナナ	589 19.4 307
10水	ごはん すまし汁 ひき肉とキャベツのみそ炒め さつま芋サラダ オレンジ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ホットケーキ	* ホットケーキミックス 豆乳 片栗粉 エッグクア いちごジャム さつま芋 バター	厚揚げ 卵 豚ひき肉 牛乳	長葱 わかめ キャベツ 人参 胡瓜 オレンジ 玉葱	524 18.5 290
12金	ごはん みそ汁 赤魚の煮魚 中華風納豆サラダ ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 ハートの2色クッキー	米 片栗粉 小麦粉 ゼリーの素 バター ココアパウダー	赤魚 納豆 牛乳 生クリーム	しめじ 玉葱 生姜 小松菜 もやし 人参 パナナ 黄桃缶	575 25.7 250
13土	豚丼 みそ汁 高野豆腐の煮物 パイン缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ジャムトースト	米 食パン いちごジャム	豚こま肉 牛乳 高野豆腐	玉葱 人参 万能ねぎ ほうれん草 大根 絹さや パイン缶	546 22.5 239

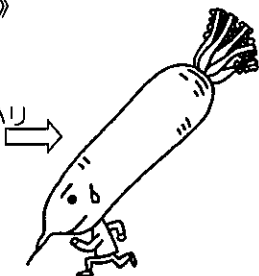


♪ 食べ物のまめちしき ～ “だいこん” について～



《おいしい大根の選び方》

- 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			
15	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 バナナ	牛乳 マリービスケット	牛乳 マフィン	米 片栗粉 マフィン生地	むきえび 牛乳 卵	万能ねぎ しめじ ひじき コーン 長葱 キャベツ 胡瓜 バナナ もやし 小松菜	510 19.7 290		
16	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 スイートポテト	米 さつま芋 バター	鶏肉 牛乳 豆乳	なめこ 玉葱 にんにく レモン 生姜 こんにゃく 人参 ごぼう いんげん オレンジ	486 22.2 220		
17	水	☆山梨の料理☆ ほうとう風うどん ほっけの塩焼き ほうれん草のごま和え 白桃缶	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ツナコーンごはん	うどん 里芋 白ごま	ほっけ 牛乳 油揚げ ツナ 豚こま肉	かぼちゃ 大根 人参 コーン 舞茸 万能ねぎ ほうれん草 白菜 白桃缶	549 25.2 230		
18	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 ウエハース	牛乳 豆腐ドーナツ	米 さつま芋 ホットケーキミックス 片栗粉 白ごま	厚揚げ 豚こま肉 しらす 牛乳 豆腐	かぶ 葉だいこん たけのこ 人参 れんこん エリンギ 胡瓜 わかめ パイナップル	544 19.5 329		
19	金	人参ピラフ スープ はんぺんチーズオムレツ 和風サラダ バナナ	牛乳 サラダせんべい	麦茶 もものフルーチェ マンナビスケット	米 マンナビスケット フルーチェの素 バター	卵 はんぺん 豆乳 チーズ 牛乳 ツナ ベーコン	玉葱 パセリ いんげん 白菜 人参 コーン ほうれん草 もやし バナナ 黄桃缶 白桃缶	493 15.7 200		
20	土	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 大根とさつま揚げ煮 みかん缶	牛乳 キンピラスハラガス	牛乳 りんご あおぞらせんべい	米 あおぞらせんべい	豚こま肉 豆腐 さつま揚げ 牛乳	かぼちゃ もやし みかん缶 キャベツ 人参 生姜 大根 りんご	534 20.1 205		
22	月	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き ツナとほうれん草のマヨ和え バナナ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ハムチーストースト	米 白ごま お麩 エッグケア 食パン	鶏肉 チーズ 牛乳 ツナ ロースハム	白菜 長葱 生姜 にんにく 人参 ほうれん草 バナナ	515 26 227		
24	水	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー かぼちゃと人参のごま煮 白桃缶	牛乳 バターサブレ	牛乳 ココアケーキ	米 ホットケーキミックス ココアパウダー 白ごま バター	油揚げ 豆腐 豚ひき肉 卵 牛乳 豆乳	なめこ 長葱 にんにく 生姜 人参 白菜 絹さや かぼちゃ 白桃缶	542 20 269		
25	木	ごはん みそ汁 鯖の天ぷら甘辛だれ 切干大根の和風サラダ オレンジ	麦茶 ヨーグルト	牛乳 焼きそば	米 小麦粉 中華めん 黒ごま 片栗粉	さわら 牛乳 豚ひき肉 豚こま肉 ちくわ	キャベツ 玉葱 切干大根 人参 胡瓜 オレンジ もやし 小松菜	531 22.9 267		
26	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 マカロニサラダ バナナ	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 エッグケア バター マカロニ ゼリーの素 小麦粉	鶏肉 ホワイトソース 牛乳 ロースハム	トマト 玉葱 人参 みかん缶 マッシュルーム パセリ 白菜 白桃缶 コーン 胡瓜 キャベツ バナナ	544 17 221		
27	土	鶏塩うどん 大根とちくわの煮物 フルーツポンチ	牛乳 えびせんべい	牛乳 納豆ごはん	うどん 米	鶏肉 納豆 ちくわ 牛乳	玉葱 人参 しめじ 万能葱 白菜 大根 いんげん バナナ 黄桃缶 こんにゃく	573 21.2 208		

~今日はなんの日?~



☆節分☆
~豆について~



2/2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

