

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	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 火	豚そぼろ丼 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	牛乳 ミミニミニうどん	米 白ごま お麩 揚げ玉 片栗粉 さつまいも うどん	豚ひき肉 大豆ミート 卵 牛乳	玉葱 長葱 人参 小松菜 大根 パイナップル	567	24.6	283
2 水	ごはん かきたま汁 カレーのオイル焼き ポテトサラダ 黄桃缶	牛乳 ウエハース	麦茶 いちごジャムヨーグルト マンナビスケット	牛乳 マンナビスケット	* エッグクア いちごジャム マンナビスケット バター ジャガ芋	カレー 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 黄桃缶	552	21.5	210
3 木	☆節分☆ 太巻き&いなりすし 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 豆クッキー	牛乳 豆クッキー	米 エッグクア バター お麩 小麦粉 ゼリー	ツナ 厚焼き卵 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	558	18.1	209
4 金	豆乳パン コーンクリームシチュー ほうれん草とウインナーのソテー りんご	牛乳 バターサブレ	牛乳 ひじきおにぎり(1個)	牛乳 ひじきおにぎり(1個)	豆乳パン 米 ジャガ芋 バター	鶏肉 油揚げ 牛乳 豆乳 ウインナー	玉葱 人参 コーンクリーム ブロッコリー ほうれん草 玉葱 ひじき りんご いんげん	498	19.7	274
5 土	ミートソースパグティ スープ 白菜のフレンチサラダ ゼリー	牛乳 サラダせんべい	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	スパゲティ ゼリー 小麦粉 キンピラスパラガス	豚ひき肉 大豆ミート 牛乳 ツナ	人参 玉葱 パセリ コーン ほうれん草 白菜 胡瓜 バナナ	558	25.9	319
7 月	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 マンナビスケット	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 豆腐ドーナツ	米 さつまいも ホットケーキミックス 片栗粉 白ごま	厚揚げ 豚ひき肉 しらす 牛乳 豆腐 大豆ミート	かぶ 菜だいこん 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	541	18.7	440
8 火	☆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 オレンジ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ツナコーンごはん	牛乳 ツナコーンごはん	うどん 米 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 オレンジ	528	25.2	242
9 水	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 白桃缶	牛乳 マリービスケット	牛乳 スイートポテト	牛乳 スイートポテト	米 さつまいも バター	鶏肉 豆腐 牛乳 油揚げ 豆乳	なめこ 菜だいこん にんにく レモン 生姜 こんにゃく 人参 ごぼう いんげん 白桃缶	527	23.3	242
10 木	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 たべっこどうぶつ	牛乳 もものフルーチェ たべっこどうぶつ	米 たべっこどうぶつ 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	500	16.2	125
12 土	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 大根とさつまいも揚げ煮 みかん缶	牛乳 キンピラスパラガス	牛乳 ジャムトースト	牛乳 ジャムトースト	米 食パン いちごジャム	豚こま肉 豆腐 さつまいも揚げ 牛乳	かぼちゃ もやし みかん缶 キャベツ 人参 生姜 大根	518	20.9	206

## ～“だいこん”について～



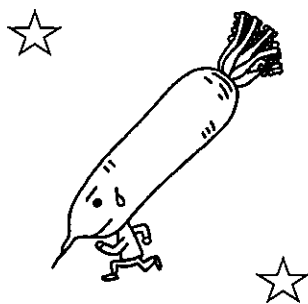
☆だいこんとは、どんな食材？☆

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

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			
14 月	ごはん みそ汁 赤魚の煮魚 中華風納豆サラダ パイナップル		牛乳 クラッカー	バレンタイン☆ 牛乳 ハートの2色クッキー	米 片栗粉 ココアパウダー 小麦粉 バター	赤魚 納豆 牛乳 生クリーム	しめじ 玉葱 生姜 小松菜 もやし パイナップル	550 25.2 251		
15 火	ごはん すまし汁 ひき肉とキャベツのソース炒め さつま芋サラダ バナナ		牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ホットケーキ	米 ホットケーキミックス 片栗粉 エッグクラ イちごジャム さつま芋 バター	厚揚げ 卵 豚ひき肉 大豆ミート 牛乳 豆乳	長葱 わかめ キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 バナナ	557 216 311		
16 水	チキンカレー スープ ごま風味サラダ 白桃缶		牛乳 えびせんべい	牛乳 ゼリー入りフルーツポンチ マンナビスケット	米 じゃが芋 セリー 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 バナナ 薬だいこん 白菜 みかん缶 ほうれん草 白桃缶	553 25.1 297		
17 木	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ オレンジ		牛乳 ウエハース	牛乳 じゃがまるくん	米 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 大豆ミート 牛乳	チンゲン菜 大根 にんにく レタス 生姜 人参 玉葱 オレンジ 長葱 いら 胡瓜 パセリ	553 25.1 297		
18 金	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 パイナップル		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 卵 牛乳	万能葱 長葱 もやし しめじ ひじき コーン キャベツ 小松菜 パイナップル	494 20 327		
19 土	豚丼 みそ汁 高野豆腐の煮物 黄桃缶		牛乳 サラダせんべい	牛乳 ごまちゃんすこう	米 小麦粉 すりごま	豚こま肉 高野豆腐 牛乳	玉葱 ほうれん草 黄桃缶 人参 大根 万能葱 絹さや	508 20.4 239		
21 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 ハムチーズトースト	米 白ごま お麩 エッグクラ 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	508 25.4 226		
22 火	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	鶏揚げ 豆腐 大豆ミート 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	528 25.4 226		
24 木	深川ごはん 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		牛乳 マンナビスケット	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 豚こま肉 あさり	キャベツ 玉葱 切干大根 人参 胡瓜 オレンジ ほうれん草 絹さや もやし ごぼう	535 23.3 392		
25 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 パイナップル		牛乳 ウエハース	お誕生日会♪ 牛乳 みかんゼリーパフェ	米 エッグクラ 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 豆乳 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 パイナップル	528 24.9 6		
26 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 オレンジ バナナ 黄桃缶 こんにゃく 白桃缶	570 21 208		
28 月	ごはん 豆乳みそスープ デミグラスハンバーグ もやしと胡瓜のドレ和え バナナ		牛乳 キンピラスパラス	牛乳 ジャムサンド	米 食パン いちごジャム	ハンバーグ ツナ 牛乳 豆乳	白菜 エリンギ 玉葱 もやし 人参 胡瓜 バナナ かぼちゃ 大根	565 19.8 225		



今日はなんの日?  
~節分について~



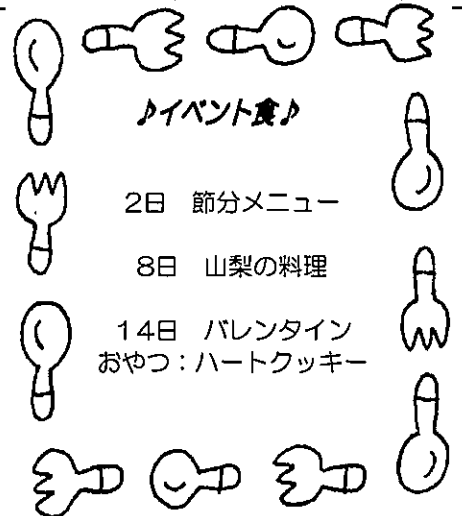
☆節分にどうして豆をまくの?☆

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♪

2日 節分メニュー

8日 山梨の料理

14日 バレンタイン  
おやつ: ハートクッキー

☆材料の都合により献立を変更することがあります