

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 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 豆腐ステーキ ポテトサラダ 黄桃缶	牛乳 ウエハース	牛乳 マカロニきなこ	米 エッグケア 片栗粉 マカロニ じゃが芋	豆腐 きなこ 豚こま肉 牛乳	ほうれん草 えのき コーン 玉葱 人参 黄桃缶 にら 胡瓜	524 22.8 269		
2	木	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 酢の物 パイナップル	牛乳 マンナビスケット	牛乳 おさつステック	米 春雨 さつまいも	油揚げ 牛乳 豚こま肉 しらす	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	518 20.9 240		
3	金	☆節分☆ 太巻き&いなりずし (0.1歳さけのちらし寿司) すまし汁 鶏肉と野菜の煮物 パナナ	牛乳 星たべよ	牛乳 豆クッキー	米 エッグケア 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 葉だいこん 大根 ごんにやく いんげん しめじ パナナ	541 20.2 213		
4	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 マリービスケット	牛乳 バナナ ウエハース	スパゲティ 小麦粉 ウエハース	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 みかん缶 白菜 胡瓜 パナナ	498 26.1 284		
6	月	豚そぼろ丼 みそ汁 根菜の薄煮 パイナップル	牛乳 クラッカー	牛乳 ミニたぬきうどん	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	549 25.4 283		
7	火	☆えがおではっぴーらんち☆ ちゃんぽん 鮭のみそ焼き さつまいもと人参のごま煮 パナナ	牛乳 マスカットゼリー	牛乳 フライドポテト	中華めん フライドポテト 白ごま さつまいも	豚こま肉 鮭 えび 牛乳 かまぼこ	キャベツ もやし 玉葱 長葱 人参 パナナ	544 22.4 244		
8	水	ごはん みそ汁 鶏肉中華風味焼き 糸こんにゃくの炒り煮 白桃缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ひじきおにぎり	米	豆腐 牛乳 鶏肉 油揚げ	なめこ 長葱 人参 白桃缶 葉だいこん にんにく ごぼう ひじき 生姜 糸こんにゃく いんげん	510 24.7 279		
9	木	ピラフ コーンクリームシチュー ほうれん草とウィンナーのソテー オレンジ	牛乳 ビスコ	牛乳 ぶどうゼリー 星たべよ	米 ゼリーの素 じゃが芋 星たべよ バター	鶏肉 豆乳 牛乳 ウィンナー	玉葱 人参 コーンクリーム ブロッコリー ほうれん草 玉葱 ピーマン コーン オレンジ	522 19.2 225		
10	金	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 マンナビスケット	牛乳 ジャムクラッカー	米 クラッカー 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 いんげん 生姜 大根	507 20.8 206		
13	月	ごはん すまし汁 厚揚げのみそ炒め スパゲティサラダ パイナップル	牛乳 ウエハース	麦茶 ピーチヨーグルト あおぞらせんべい	米 スパゲティ そうめん エッグケア 片栗粉 あおぞらせんべい	厚揚げ 鶏ささみ 豚ひき肉 ヨーグルト 大豆	ほうれん草 しめじ パイナップル キャベツ 玉葱 黄桃缶 人参 胡瓜	471 21 251		
14	火	♪イタリアの料理♪ ピザ (0.1歳ハヤシライス) ポトフ風スープ 和風サラダ パナナ	牛乳 星たべよ	麦茶 たきこみごはん	強力粉 小麦粉 米	牛乳 チーズ ウィンナー 鶏ささみ ツナ 鶏肉	玉葱 トマト エリンギ わかめ しめじ コーン 人参 胡瓜 パプリカ つきこんにゃく ピーマン 白菜 レタス パナナ ごぼう	598 19.2 72		

## ～ だいこん ～ について～



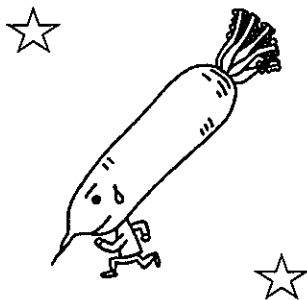
☆だいこんとは、どんな食材？☆

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			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	水	わかめごはん みそ汁 赤魚の煮魚 中華風納豆サラダ 白桃缶	牛乳 クラッカー	牛乳 さつま芋だんご	米 片栗粉 さつま芋 バター	赤魚 納豆 牛乳 きなこ 油揚げ 豆乳	しめじ 玉葱 生姜 小松菜 もやし 白桃缶	474 25.7 272
16	木	ギーマカレー スープ ごま風味サラダ オレンジ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ゼリー入りフルーツポンチ マンナビスケット	米 ゼリー マンナビスケット 白ごま	豚ひき肉 牛乳 大豆 鶏ささみ	玉葱 菜だいこん オレンジ 人参 ほろれん草 パナナ かぶ 白菜 パイン缶	507 19.6 345
17	金	ごはん みそ汁 ぶた大根 ブロッコリーサラダ パナナ	牛乳 マリービスケット	牛乳 鶏しお野菜にゅうめん	米 エッグケア そうめん	豚こま肉 鶏肉 ツナ 牛乳	ほろれん草 人参 キャベツ しめじ 玉葱 いんげん パナナ 生姜 大根 ブロッコリー 白菜	551 25.5 234
18	土	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 大根サラダ 黄桃缶	牛乳 ビスコ	牛乳 ごまちゃんすこう	米 エッグケア 小麦粉 白ごま	鶏肉 牛乳	玉葱 生姜 胡瓜 小松菜 にんにく 人参 長葱 大根 黄桃缶	487 22.5 241
20	月	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー かぼちゃと人参煮 パイナップル	牛乳 クラッカー	牛乳 お麩ラスク 星たべよ	米 バター お麩 星たべよ	豆腐 大豆ミート 豚ひき肉 卵 牛乳	なめこ 長葱 にんにく 大根 生姜 人参 白菜 万能ねぎ 絹さや かぼちゃ パイナップル	479 19.9 257
21	火	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 ほろれん草 絹さや もやし ごぼう	500 24.9 271
22	水	ごはん みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 ひじきサラダ パナナ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 さけおにぎり	米 エッグケア 白ごま	鶏肉 牛乳 鮭	玉葱 生姜 パナナ 小松菜 ひじき にんにく コーン	506 24.8 306
24	金	♪おこさまランチ風 ケチャップライス スープ オムレツ たこウインナー レタス 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 バター ゼリーの素	豚ひき肉 ウインナー 大豆ミート 牛乳 オムレツ	玉葱 パセリー パイナップル 人参 白菜 みかん缶 コーン レタス 白桃缶	542 18.5 208
25	土	ほうとう風うどん じゃが芋とちくわの煮物 フルーツポンチ	牛乳 クラッカー	牛乳 納豆ごはん	うどん 米 じゃが芋	鶏肉 納豆 ちくわ 油揚げ 牛乳	人参 しめじ 万能葱 かぼちゃ 大根 いんげん みかん缶 パナナ こんにゃく パイン缶	541 21.8 215
27	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 パナナ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 にんじんと卵のりビスケット	米 小麦粉	ハンバーグ ベーコン 牛乳 チーズ 豆乳 ちくわ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 胡瓜 パナナ かぼちゃ 青のり	531 20.5 249
28	火	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ オレンジ	牛乳 マスカットゼリー	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 たら 胡瓜 パセリ	513 22.4 292



今日はなんの日?  
～節分について～



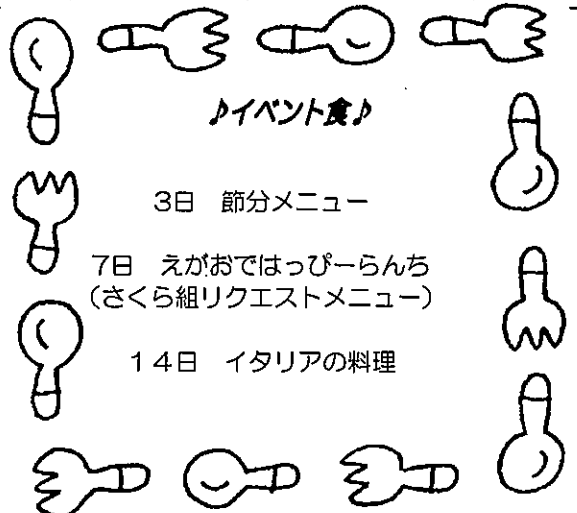
☆節分にどうして豆をまくの?☆

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。



☆材料の都合により献立を変更することがあります