

日曜	乳幼児屋食		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	熱やかになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
1	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 万能葱 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	524 20.1 235		
4	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 キンピスアスパラガス	米 ゼリーの素 キンピスアスパラガス	油揚げ 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	509 21.8 225		
5	火	♪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 パイナップル	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 ジャガ芋 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	万能葱 人参 胡瓜 みかん缶 長葱 玉葱 コーン キャベツ もやし パイナップル	491 22.1 160		
6	水	鶏そぼろ丼 みそ汁 根菜の薄葛煮 白桃缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 ミコためぎうどん	米 うどん さつま芋 揚げ玉 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	503 20.3 209		
7	木	ごはん スープ ハンバーグ もやしと胡瓜のドレ和え オレンジ	牛乳 バターサブレ	牛乳 ジャムサンド	米 いちごジャム 食パン	ハンバーグ 牛乳	白菜 人参 しめじ もやし 胡瓜 玉葱 オレンジ	499 20.2 194		
8	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 つぶつぶゼリー	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ゆかりおにぎり(1個)	胚芽パン 米 ジャガ芋 ゼリーの素 バター	鶏肉 牛乳 ウィンナー	人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ クリームコーン みかん缶	523 19.7 226		
9	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 バナナ ウエハース	スパゲティ 片栗粉 ウエハース	豚ひき肉 ツナ 牛乳	人参 なめ茸 白菜 パナナ 玉葱 コーン 胡瓜 しめじ いんげん 黄桃缶	476 18 215		
12	火	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 えびせんべい	牛乳 じゃがまるくん	米 ジャガ芋 片栗粉 ホットケーキミックス 春雨	豚ひき肉 チーズ 豆腐 牛乳	チンゲン菜 生姜 長葱 胡瓜 青のり 大根 人参 にら パイナップル にんにく 玉葱 レタス	507 18.6 206		
13	水	チキンカレー スープ ごま風味サラダ みかん缶	牛乳 バターサブレ	牛乳 おまんじゅう しょうゆせんべい	ジャガ芋 おまんじゅう 米 しょうゆせんべい 白ごま	鶏肉 かにかま 牛乳	玉葱 胡瓜 人参 キャベツ かぶ みかん缶	485 17.5 200		
14	木	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	555 24.2 226		

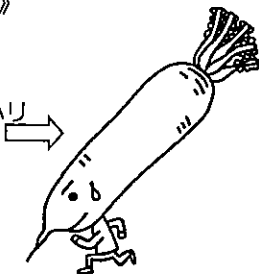


♪ 食べ物のまめちしき ～ “だいこん” について～



《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）

☆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			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	
15 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 キンピスアスバラガス	牛乳 アメリカンドッグ	米 エッグケア 片栗粉 ホットケーキミックス さつま芋	豆腐 卵 かにかま 魚肉ソーセージ 牛乳	キャベツ 長葱 胡瓜 わかめ ちんagon菜 オレンジ えのき 人参	522 19.7 226
16 土	豚丼 みそ汁 高野豆腐の煮物 パイン缶	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 菜の花 絹さや 人参 パイン缶 もやし 大根	500 25.3 231
18 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	万能豆 人参 トマト ひじき パナナ しめじ 玉葱 にはら 胡瓜 生姜 長葱 コーン もやし	538 23.5 214
19 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 バター さつま芋	鶏肉 牛乳	なめこ 生姜 ごぼう レモン 玉葱 糸こんにゃく いんげん にんにく 人参 オレンジ	504 21.8 212
20 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 中華風炊き込みごはん	うどん 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	484 25.6 212
21 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 チョココリーム さつま芋 ホットケーキミックス 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	511 20.4 302
22 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 パナナ	牛乳 サラダせんべい	お誕生日会♪ 牛乳	米 マカロニ 小麦粉 ゼリーの素 バター エッグケア	鶏肉 ロースハム 牛乳 生クリーム	トマト 人参 胡瓜 パナナ マッシュルーム パセリ キャベツ みかん缶 玉葱 白菜 コーン 白桃缶	545 17.3 215
23 土	ごはん みそ汁 肉野菜ソース炒め 大根とさつま揚げ煮 黄桃缶	牛乳 キンピスアスバラガス	牛乳 りんご しょうゆせんべい	米 しょうゆせんべい	豚こま肉 さつま揚げ 牛乳	かぼちゃ 生姜 もやし りんご 玉葱 キャベツ 大根 にんにく 人参 黄桃缶	473 20.4 204
25 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 パナナ	ヨーグルト	牛乳 にんじんブリッツ	米 バター 小麦粉	卵 牛乳 はんぺん ツナ チーズ	玉葱 ほうれん草 コーン パセリ わかめ パナナ いんげん キャベツ 人参	485 18.5 269
26 火	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き じゃが芋のカレー煮 パイン缶	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ハムチーストースト	米 食パン じゃが芋 板麩 白ごま	鶏肉 ロースハム チーズ 牛乳	白菜 パイン缶 にんにく 長葱 人参 玉葱 生姜 グリンピース	500 24.2 205
27 水	ごはん みそ汁 鯖のさくさく天ぷら甘辛だれ 切干大根の和風サラダ オレンジ	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 片栗粉 小麦粉 マカロニ	さわら 豚ひき肉 牛乳 ちくわ	オクラ 切干大根 ビーマン 玉葱 胡瓜 オレンジ 人参	533 22.6 223
28 木	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 えびせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	米 白ごま いちごジャム えびせんべい	油揚げ 牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵	なめこ 生姜 絹さや 長葱 人参 かぼちゃ にんにく 白菜 白桃缶	520 20.6 212

~今日はなんの日?~



☆節分☆
~豆について~



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)

