

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				
3月	☆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 エッグケア バター お麩 小麦粉	ツナ 錦糸卵 大豆 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 りんご	538	18	235	
4火	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	牛乳 プチケーキ サラダせんべい	* エッグケア フチケーキ そうめん サラダせんべい バター じゃが芋	鮭 牛乳	万能葱 キャベツ 長葱 もやし 人参 胡瓜 コーン パイナップル	547	25.8	207	
5水	鶏そぼろ丼 みそ汁 根菜の薄葛煮 パナナ	牛乳 えびせんべい	牛乳 ミニたぬきうどん	米 ごま 揚げ玉 片栗粉 さつま芋	鶏ひき肉 豆腐 卵 牛乳	玉葱 みつば 長葱 小松菜 大根 人参 バナナ	545	21.7	233	
6木	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 オレンジ	牛乳 バターサブレ	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 オレンジ	497	17.7	213	
7金	豆乳パン コーンクリームシチュー キャベツとウインナーのソテー つぶつぶゼリー	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ゆかりおにぎり(1個)	豆乳パン 米 じゃが芋 バター ゼリーの素	鶏肉 牛乳 ウインナー	玉葱 人参 コーンクリーム ブロッコリー キャベツ 玉葱 みかん缶	497	17.9	229	
8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 キンピアスバラガス	スパゲティ 片栗粉 キンピアスバラガス	豚ひき肉 牛乳 ツナ	人参 玉葱 しめじ なめたけ いんげん コーン 白菜 胡瓜 黄桃缶 パナナ	505	17.7	218	
10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 えびせんべい	牛乳 大学いも	米 片栗粉 さつま芋 ごま 春雨	豚ひき肉 豆腐	チンゲン菜 大根 こんにゃく レタス 生姜 人参 玉葱 パイナップル 長葱 なら 胡瓜	550	16.9	265	
12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	米 じゃが芋 ごま おまんじゅう しょうゆせんべい	鶏肉 牛乳 ツナ	玉葱 人参 かぶ 葉だいこん 胡瓜 キャベツ みかん缶	543	17.8	217	
13木	ごはん みそ汁 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 キンピアスバラガス	牛乳 アメリカンドッグ	* ホットケーキミックス 片栗粉 エッグケア さつま芋	わかめ 魚肉ソーセージ 豚ひき肉 卵	長葱 わかめ キャベツ 人参 胡瓜 オレンジ 玉葱	519	18	313	
14金	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 片栗粉 小麦粉 バター	ココアパウダー 赤魚 牛乳 納豆 生クリーム	しめじ 玉葱 生姜 小松菜 もやし 人参 バナナ	555	24.4	220	
15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 黒糖蒸しパン	米 蒸しパンの素	豚肉 牛乳 高野豆腐	玉葱 人参 万能ねぎ もやし 菜の花 大根 絹さや パイン缶	514	21.2	213	

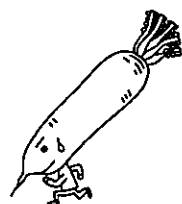


## ♪ 食べ物のまめちしき ～ “だいこん” について～



《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。

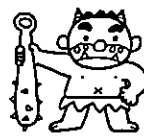
☆まめ知識☆  
だいこんの部位によりそれぞれの美味しさがあります。  
料理によって上手に使い分けましょう。  
●葉の部分：炒め物・彩り  
●上の部分：煮物・和え物 おろし（甘みがある）  
●下の部分：漬物・炒め物（辛味がある）

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
	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
17 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 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 春雨 片栗粉 バター いちごジャム	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	521 20.2 268
18 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 さつまい芋 バター	鶏肉 牛乳	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	481 22.1 220
19 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 ハッピーターン	牛乳 ツナコーンごはん	うどん さつまい芋 ごま	ほっけ 牛乳 油揚げ ツナ 豚肉	かぼちゃ 大根 人参 コーン 舞茸 万能ねぎ ほうれん草 もやし 白桃缶	547 25.3 229
20 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 豆腐ドーナツ	米 さつまい芋 ホットケーキミックス 片栗粉 ごま	厚揚げ 豚肉 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	549 20 317
21 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 バセリ 白菜 黄桃缶 コーン 胡瓜 キャベツ バナナ	553 17.1 221
22 土	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 大根とさつまい揚げ煮 黄桃缶		牛乳 ギンビスアスハラガス	牛乳 りんご しょうゆせんべい	米 しょうゆせんべい	豚肉 さつまい揚げ 牛乳	かぼちゃ 玉葱 もやし キャベツ 人参 生姜 大根 黄桃缶 りんご	532 20 200
25 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 ハムチーズトースト	米 ごま お麩 じゃが芋 ロースハム	鶏肉 チーズ 牛乳 ロースハム	白菜 長葱 生姜 にんにく 玉葱 人参 グリーンピース パイン缶	521 25 210
26 水	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 バナナ		牛乳 サラダせんべい	牛乳 にんじんブリッツ	米 小麦粉 バター	卵 はんぺん チーズ 牛乳 ツナ	玉葱 パセリ いんげん 人参 コーン ほうれん草 わかめ キャベツ バナナ 人参	519 19.4 298
27 木	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 ギンビスアスハラガス	牛乳 マカロニポリタン	米 小麦粉 マカロニ ごま 片栗粉	さわら 牛乳 豚ひき肉 ちくわ	おくら 玉葱 切干大根 人参 胡瓜 オレンジ ピーマン	546 22.7 231
28 金	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 ココナッツサブレ	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 ごま バター	油揚げ 豆腐 豚ひき肉 卵 牛乳	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	541 20 273
29 土	鶏塩うどん 高野豆腐とこんにゃくの煮物 ゼリー入りフルーツポンチ		牛乳 ハッピーターン	牛乳 おかかおにぎり	うどん ゼリーの素	鶏肉 ちくわ 高野豆腐	玉葱 人参 しめじ 白菜 人参 いんげん バナナ 黄桃缶 こんにゃく	565 20.1 220

～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)
- 繊維質も多い(便秘予防)
- 成長の促進

