

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	
1 土	さけチャーハン スープ さつまいもサラダ 黄桃缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ☆春雨スープ	牛乳	米 春雨 さつまいも エッグケア	さけ 牛乳	長葱 コーン 胡瓜 玉葱 人参 大根 黄桃缶 生姜 レタス 葉だいこん キャベツ	496 20.2 220		
3 月	ごはん スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ パイナップル 牛乳	みかん缶	牛乳 ☆豆クッキー	牛乳	米 白ごま 片栗粉 小麦粉 春雨 ホットケーキミックス	豚ひき肉 牛乳 豆腐 大豆 鶏ささみ 豆乳	チンゲン菜 生姜 長葱 レタス 大根 人参 たら パイナップル にんにく 玉葱 胡瓜	576 23 296		
4 火	ごはん すまし汁 ☆白身魚の磯焼き ☆納豆和え 黄桃缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ☆ぶどうゼリー マンナビスケット	牛乳	米 ゼリーの素 マンナビスケット	豆腐 牛乳 カレイ 納豆	わかめ 人参 青のり 黄桃缶 もやし	544 22.9 273		
5 水	うま塩豚丼 みそ汁 根菜の薄葛煮 バナナ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ☆かやくうどん	牛乳	米 さつまいも 白ごま 片栗粉 お麩 うどん	豚こま肉 牛乳	えのき 万能ねぎ 人参 玉葱 小松菜 バナナ にんにく 大根 葉だいこん	646 25 249		
6 木	ごはん クリームシチュー ほうれん草とウィンナーのソテー マスカットゼリー 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ☆ジャムクラッカー	牛乳	米 ルヴァン じゃが芋 いちごジャム ゼリー	鶏肉 牛乳 豆乳 ウインナー	玉葱 ほうれん草 人参 もやし ブロッコリー	588 19.8 211		
7 金	ごはん スープ 鶏肉中華風香味焼き ビーフンの和えもの オレンジ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ☆人参ピラフ	牛乳	米 ビーフン	鶏肉 牛乳 牛乳	いんげん 長葱 胡瓜 パセリ 大根 にんにく コーン 生姜 人参 オレンジ	536 23.3 197		
8 土	ごはん みそ汁 肉じゃが ☆わかめサラダ パイン缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ☆フルーツゼリー	牛乳	米 ゼリー じゃが芋 白ごま	豚こま肉 ツナ 牛乳	小松菜 人参 もやし みかん缶 かぼちゃ いんげん わかめ 玉葱 キャベツ パイン缶	522 20.6 236		
10 月	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 酢の物 オレンジ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ☆おさつステック	牛乳	米 春雨 さつまいも	油揚げ 牛乳 豚こま肉 鶏ささみ	もやし 人参 わかめ 葉だいこん 胡瓜 オレンジ 玉葱 大根	560 22.3 233		
12 水	ごはん みそ汁 鰯の天ぷら甘辛だれ ☆切干大根のごまサラダ マスカットゼリー 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ☆焼きそば	牛乳	米 白ごま 中華めん 片栗粉 エッグケア 黒ごま ゼリー	さわら 豚こま肉 豆乳 牛乳	ほうれん草 人参 もやし かぶ 胡瓜 玉葱 切干大根 キャベツ	564 21.9 256		
13 木	ごはん 豆乳みそスープ ☆ハンバーグ さつまいもと人参の甘煮 バナナ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ☆大豆ビスケット	牛乳	米 さつまいも 小麦粉	豆乳 牛乳 鶏肉 大豆ミート ハンバーグ	小松菜 バナナ 玉葱 青のり 人参	586 20.3 236		
14 金	ごはん すまし汁 ☆豆腐の肉そぼろがけ スパゲティサラダ パイナップル 牛乳	みかん缶	牛乳 ☆フルーツポンチ	牛乳	米 スパゲティ お麩 エッグケア 片栗粉	豆腐 牛乳 豚ひき肉 牛乳 鶏ささみ	ほうれん草 万能ねぎ キャベツ 黄桃缶 玉葱 人参 パイナップル パイン缶 にんにく 胡瓜 バナナ みかん缶	527 21.6 263		
15 土	ごはん みそ汁 ほっけのカレーマヨ焼き 大根のきんぴら 黄桃缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ☆わかめおにぎり	牛乳	米 エッグケア 牛乳	ほっけ 油揚げ 牛乳 牛乳	玉葱 大根 わかめ 葉だいこん 人参 もやし 黄桃缶	529 23.2 224		



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。

給食では2/3のPMおやつに豆クッキーを提供します。

