

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	バリバリ春巻井 中華スープ ミルク豆腐かん	七分つき米/押麦/ごま油/春雨(乾)/砂糖/サラダ油/わたんこの皮/ごま(いり)/小麦粉/食塩不使用バター	豚ひき肉(生)/乾燥わかめ(素干し)/調製豆乳/牛乳	にんにく/青ピーマン/人参/えのきたけ/長ねぎ/タネ/レーズン	牛乳 レーズン入りスコーン
2 木	ふりかけご飯 豚肉と高野豆腐の煮物 もやしとニラのポン酢和え 味噌汁	七分つき米/押麦/ジャガイモ/砂糖/ごま(いり)	高野豆腐/豚モモ肉/米みそ/牛乳/きな粉	人参/もやし/にら/レモン(果汁、生)/小松菜/タネ/バナナ(生)	牛乳 安倍川バナナ
3 金	七分米 鮭の塩焼き 五目豆 すまし汁	七分つき米/押麦/サラダ油/ジャガイモ/砂糖/食パン	銀鮭/大豆(国産、乾)/早煮昆布/絹ごし豆腐/油揚げ(生)/花鰹/牛乳/ツナ缶/チヂミ(ナチュラル)	人参/いんげん/タネ/スイートホーロン	牛乳 ピザトースト
4 土	ピラフ 野菜スープ りんご	七分つき米/サラダ油	ウインナーソーセージ/鶏肉むね/牛乳	スイートホーロン/タネ/人参/キャベツ/ブロッコリー(花序、生)/りんご(皮むき、生)	牛乳 お菓子
6 月	豚丼 野菜の磯香和え 味噌汁	七分つき米/しらたき/砂糖/片栗粉/ごま(いり)/ごま油/小麦粉/食塩不使用バター	豚モモ肉/焼きのり/乾燥わかめ(素干し)/米みそ/牛乳	タネ/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/小松菜/人参/大根	牛乳 白ごまクッキー
7 火	肉うどん さつま芋の天ぷら オレンジ	干しうどん(乾)/砂糖/サツマイモ/小麦粉/片栗粉/サラダ油/水稲穀粒(七分つき米)	豚モモ肉/豚ばら/ウインナーソーセージ/牛乳	タネ/白菜/長ねぎ/ほんしめじ(生)/パプリカ/タネ/人参	麦茶 ミルクリゾット
8 水	七分米 チキンカツ ブロッコリーとコーンのソテー 野菜スープ	七分つき米/押麦/小麦粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/ジャガイモ/片栗粉/砂糖	鶏肉むね/牛乳	ブロッコリー(花序、生)/スイートホーロン/にんにく/キャベツ/タネ/人参	牛乳 みたらし芋もち
9 木	七分米 豚ひき肉と厚揚げの旨味噌 きゅうりの甘酢漬け すまし汁	七分つき米/押麦/砂糖/ごま油/焼きふ/おろしきみックス/食塩不使用バター/なたね油	豚ひき肉(生)/生揚げ/米みそ/花鰹/早煮昆布/牛乳	タネ/キャベツ/人参/しょうが/きゅうり/小松菜	牛乳 ココアケーキ
10 金	お弁当の日	強力粉(1等)/砂糖/食塩不使用バター	牛乳/加糖練乳		牛乳 星の子パン
13 月	スパゲティーナボリタン コールスロー コーンスープ	スパゲティー(乾)/サラダ油/砂糖/マヨネーズ(卵不使用)/片栗粉/七分つき米/ごま油/ごま(いり)	ウインナーソーセージ/調製豆乳/花鰹/牛乳	人参/タネ/青ピーマン/キャベツ/スイートホーロン/スイートホーロン	麦茶 おかかおにぎり
14 火	七分米 レバーのかりん揚げ もやしのさっぱり和え もずくスープ	七分つき米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま(いり)/おろしきみックス	豚肝臓(生)/花鰹/もずく(塩蔵、塩抜き)/絹ごし豆腐/牛乳	しょうが/にんにく/きゅうり/もやし/人参/レーズン	牛乳 ミルク蒸しパン
15 水	七分米 サバの味噌煮 ごま和え すまし汁	七分つき米/押麦/砂糖/ごま(いり)/サツマイモ/サラダ油	まさば(生)/米みそ/花鰹/牛乳	しょうが/長ねぎ/キャベツ/小松菜/大根	牛乳 ホワイトスイートト

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 木	七分米 肉じゃが 大根の甘酢漬け 味噌汁	七分つき米/押麦/サラダ油/ジャガイモ/砂糖/片栗粉	豚モモ肉/米みそ/牛乳/調製豆乳/きな粉	タネ/人参/グリーンピース(冷凍)/大根/なめこ(生)/小松菜	牛乳 豆腐もち
17 金	ピラフ 塩からあげ マカロニサラダ 野菜スープ	七分つき米/サラダ油/小麦粉/片栗粉/おろし(乾)/マヨネーズ(卵不使用)/おろしきみックス/食塩不使用バター/砂糖/いちごジャム	ウインナーソーセージ/鶏肉むね/ツナ缶/牛乳/クリーム(乳脂肪)	スイートホーロン/タネ/人参/にんにく/きゅうり/キャベツ	牛乳 お誕生日ケーキ
18 土	ごぎつねごはん 豚汁 バナナ	七分つき米/砂糖	鶏肉むね/油揚げ(生)/豚足/絹ごし豆腐/米みそ/牛乳	人参/大根/タネ/バナナ(生)	牛乳 お菓子
20 月	七分米 焼肉 野菜の和え物 味噌汁	七分つき米/押麦/砂糖/ごま(いり)/サラダ油/コンフレーク	豚モモ肉/生揚げ/米みそ/牛乳/きな粉	タネ/りんご(皮むき、生)/しょうが/にんにく/キャベツ/小松菜/人参/大根	牛乳 きな粉コンフレーク
21 火	ハヤシライス コーンサラダ カルシウムヨーグルト	七分つき米/押麦/サラダ油/砂糖/ジャガイモ/小麦粉/パン粉(乾燥)	豚モモ肉/カルシウムヨーグルト/牛乳	タネ/人参/にんにく/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/スイートホーロン/もやし	牛乳 ポテトフライ
22 水	中華丼 中華風コーンスープ りんご	七分つき米/ごま油/砂糖/片栗粉/干しうどん(乾)	豚モモ肉/花鰹/木綿豆腐/牛乳	しょうが/にんにく/人参/タネ/白菜/もやし/小松菜/スイートホーロン/スイートホーロン/りんご/大根/長ねぎ	麦茶 けんちんうどん
24 金	七分米 切干大根のチヂミ 中華きゅうり 中華スープ	七分つき米/押麦/ごま油/砂糖/片栗粉/サラダ油/ごま(いり)/マヨネーズ(乾)	豚モモ肉/乾燥わかめ(素干し)/牛乳/きな粉	切干しだいこん(乾)/しょうが/青ピーマン/赤ピーマン(果実、生)/人参/エリンギ(生)/きゅうり/タネ	牛乳 かききなこ
25 土	ひじきご飯 けんちん汁 りんご	七分つき米/押麦/ごま油	鶏肉むね/干ひじき(乾)/油揚げ(生)/木綿豆腐/牛乳	人参/いんげん/大根/タネ/りんご(皮むき、生)	牛乳 お菓子
27 月	ポークカレー キャベツの和え物 オレンジ	七分つき米/サラダ油/ジャガイモ/砂糖/ごま油/おろしきみックス/なたね油	豚モモ肉/牛乳/調製豆乳	にんにく/しょうが/タネ/人参/キャベツ/きゅうり/パプリカ/おろしきみックス/スイートホーロン	牛乳 コーン蒸しパン
28 火	七分米 ししゃもフライ わかめ入りサラダ 味噌汁	七分つき米/押麦/小麦粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/ごま油/砂糖/ごま(いり)	ししゃも(生)/乾燥わかめ(素干し)/米みそ/油揚げ(生)/牛乳	もやし/タネ/キャベツ/人参/大根/小松菜	麦茶 きつねのおにぎり

～大豆について～

畑の肉といわれる大豆は、体に必要なたんぱく質や脂質を多く含み、栄養豊富な食べ物です。大豆は、様々な食品や調味料に加工して食べられています！！例えば、炒めた大豆をすりつぶすときなこになり、大豆を茹で、発酵させるとみそやしょうゆになったりします。

1月には、みそ作りを子ども達と行き、大豆のことを学び日本の食文化に触れることができました。

2月は節分なので、無病息災を祈りましょう！



・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)

・乳児は午前のおやつに牛乳がきます。

・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児(1.2歳)	449	20	14.5	262	1.3
幼児(3.4.5歳)	509	22.3	14.9	234	1.5