

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 木	バリバリ春巻き丼 中華スープ フルーツミルクかん	水稲穀粒(七分つき米)／緑豆はるさめ(乾)／ごま油／砂糖／わんたんの皮／サラダ油／ごま(いり)／小麦粉／食塩不使用バター	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／牛乳	長ねぎ／青ピーマン／赤ピーマン(果実、生)／人参／えのきたけ／にんにく／小松菜／温州蜜柑(缶詰、果肉)／温州蜜柑(缶詰、早生)	牛乳 みかんスコーン
2 金	サバとトマトのスパゲティ フレンチサラダ コンソメスープ	サバ(缶詰)／サラダ油／有塩バター／砂糖／ジャガイモ／七分つき米	さば(缶詰、水煮)／豚モモ肉／牛乳	にんにく／トマト／トマトホール缶／キャベツ／もやし／きゅうり／人参／長ねぎ／青ピーマン／赤ピーマン(果実、生)	麦茶 チャーハン
3 土	ポークカレー バナナヨーグルト	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ油／ジャガイモ／砂糖	豚モモ肉／ヨーグルト／牛乳	にんにく／しょうが／トマト／人参／バナナ(生)	牛乳 お菓子
5 月	麦ご飯 子こんの塩焼き 野菜のしょうが和え 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／サラダ油／砂糖／ジャガイモ／小麦粉／マヨネーズ(卵不使用)	鶏若鶏肉もも(皮付、生)／花鰹／豆みそ／牛乳／木綿豆腐／マヨネーズ(缶詰、水煮・フレークタイプ)	小松菜／もやし／人参／しょうが／キャベツ／トマト	牛乳 豆腐ナゲット
6 火	さつまいもご飯 焼きししゃも 切干大根の煮物 すまし汁	水稲穀粒(七分つき米)／ササゲ(塊根、皮つき、生)／砂糖／ごま(いり)／小麦粉／サラダ油／片栗粉	ししゃも(生)／油揚げ(生)／乾燥わかめ(素干し)／牛乳／豚ひき肉(生)	人参／切干しいごん(乾)／えのきたけ／トマト	牛乳 肉まん風蒸しパン
7 水	麦ご飯 しらすふりかけ 厚揚げと鶏肉の炒め煮 大根の甘酢漬 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／ごま(いり)／ごま油／ジャガイモ／砂糖／小麦粉／食塩不使用バター	干ひじき(乾)／しらす干し(微乾燥品)／生揚げ／鶏肉むね／豆みそ／牛乳	人参／大根／トマト／小松菜／りんご／レモン(果汁、生)	牛乳 りんごケーキ
8 木	麦ご飯 タンドリーチキン 野菜のレモン和え ペーコンスープ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／サラダ油／有塩バター／ジャガイモ	鶏肉むね／ヨーグルト／豚ベーコン／牛乳／あおのり(素干し)	にんにく／しょうが／キャベツ／もやし／人参／小松菜／レモン(果汁、生)／トマト	牛乳 じゃがバター
9 金	お弁当の日	オイルスプレクラッカー／いちごジャム	牛乳		牛乳 クラッカーサンド
10 土	豚丼 田舎汁 オレンジ	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ油／しらたき／砂糖／ジャガイモ	豚モモ肉／鶏肉むね／絹ごし豆腐／豆みそ／牛乳	にんにく／トマト／いんげん／人参／パセリ／オリーブ	牛乳 お菓子
13 火	茶飯 豚肉と高野豆腐の煮物 大根の塩昆布和え 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／ジャガイモ／砂糖／ごま油／焼きふ／マヨネーズ(乾)	高野豆腐／豚モモ肉／塩昆布／米みそ／牛乳／きな粉	グリーンピース(冷凍)／人参／大根／オリーブ(葉、通年平均、生)	牛乳 わかきなこ
14 水	長沢山マーボー豆腐丼 中華きゅうり わかめスープ	水稲穀粒(七分つき米)／砂糖／片栗粉／ごま油／ごま(いり)	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／豆みそ／乾燥わかめ(素干し)／牛乳／ヨーグルト	しょうが／にんにく／長ねぎ／人参／えのきたけ／にら／きゅうり／りんご(皮むき、生)	牛乳 りんごヨーグルト
15 木	豆まめカレーライス コーンサラダ 野菜スープ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／サラダ油／砂糖／ジャガイモ／ホットケミックス／ササゲ(塊根、皮つき、生)	豚ひき肉(生)／大豆(国産、乾)／木綿豆腐／牛乳	にんにく／トマト／人参／トマトホール缶／キャベツ／スイートピー／もやし／レモン(果汁、生)	牛乳 さつまいも蒸しパン

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 金	おかかふりかけご飯 鶏の唐揚げ アロココとワのワが 豆乳スープ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／砂糖／片栗粉／小麦粉／サラダ油／ごま／マヨネーズ(卵不使用)／ホットケミックス／食塩不使用バター／いちごジャム	花鰹／鶏肉むね／マヨネーズ(缶詰、水煮・フレークタイプ)／調整豆乳／牛乳／クリーム(乳脂肪)	しょうが／にんにく／ブロッコリー(花序、生)／人参／スイートピー(未熟種子、かた)／トマト／小松菜／スイートクリーム	牛乳 お誕生日ケーキ
17 土	ハヤシライス バナナ	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ油	豚モモ肉／牛乳	トマト／人参／グリーンピース(冷凍)／バナナ(生)	牛乳 お菓子
19 月	豚丼 切干大根の甘酢和え 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ油／砂糖／ごま(いり)／焼きふ／ホットケミックス／食塩不使用バター	豚モモ肉／かたくちいわし(煮干し)／豆みそ／牛乳／ヨーグルト	にんにく／トマト／いんげん／切干しいごん(乾)／人参／もやし／きゅうり／しょうが／小松菜／バナナ(生)	牛乳 バナナヨーグルトケーキ
20 火	麦ご飯 レバーのかりん揚げ 春雨サラダ 野菜のスープ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／片栗粉／バナナ粉(乾燥)／サラダ油／米こうじ／砂糖／焼きふ／マヨネーズ(乾)／ごま油	豚肝臓(生)／牛乳／調整豆乳／きな粉	しょうが／にんにく／きゅうり／キャベツ／人参／スイートピー	牛乳 豆乳もち
21 水	麦ご飯 塩麴の和風ミートローフ きゅうりの甘酢漬 すまし汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／片栗粉／バナナ粉(乾燥)／サラダ油／米こうじ／砂糖／焼きふ／マヨネーズ(乾)	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／干ひじき(乾)／牛乳	トマト／人参／赤ピーマン(果実、生)／スイートピー／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／えのきたけ／青ピーマン	牛乳 ミートマカロニ
22 木	麦ご飯 赤魚の煮付け コマツナ和え 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／砂糖／マヨネーズ(卵不使用)／サラダ油／ジャガイモ／七分つき米	あかうお(生)／マヨネーズ(缶詰、水煮・フレークタイプ)／豆みそ／コマツナ和え／牛乳	しょうが／小松菜／トマト／チンゲンサイ	麦茶 中華粥
24 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ ブルーン	水稲穀粒(七分つき米)／砂糖／片栗粉／ごま油／お菓子	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／豆みそ／乾燥わかめ(素干し)／牛乳	しょうが／にんにく／長ねぎ／にら／小松菜／ブルーン(乾)	牛乳 お菓子
26 月	ハヤシライス のマヨネーズサラダ りんご	七分つき米／押麦／サラダ油／砂糖／マヨネーズ(卵不使用)／ホットケミックス	豚モモ肉／焼きのり／牛乳	トマト／人参／にんにく／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／りんご(皮むき、生)／スイートピー	牛乳 コーン蒸しパン
27 火	麦ご飯 鮭のカレー醤油焼き 野菜の煮物 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／砂糖	ぎんざけ(養殖、生)／生揚げ／木綿豆腐／豆みそ／牛乳／豆乳	人参／大根／小松菜	牛乳 豆乳プリン
28 水	焼肉丼 酢なす わかめスープ	水稲穀粒(七分つき米)／砂糖／ごま(いり)／ごま油	豚モモ肉／乾燥わかめ(素干し)／牛乳／きな粉	トマト／りんご(皮むき、生)／しょうが／にんにく／小松菜／もやし／人参／長ねぎ／バナナ(生)	牛乳 安倍川バナナ
29 木	麦ご飯 キャベツメンチ マカロニサラダ 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／小麦粉／バナナ粉(乾燥)／サラダ油／マヨネーズ(乾)／マヨネーズ(卵不使用)／ササゲ(塊根、皮つき、生)／食パン	豚ひき肉(生)／マヨネーズ(缶詰、水煮・フレークタイプ)／かたくちいわし(煮干し)／豆みそ／牛乳／ナチュラルチーズ(パルメザン)	キャベツ／きゅうり／人参／レモン(果汁、生)／トマト	牛乳 チーズスティック

～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ります！！

1月には、みそ作りを子ども達と行い、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。)
- ・牛乳は午前のおやつに牛乳がです。
- ・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)	450	19.4	14.6	267	1.3
幼児(3.4.5歳)	505	21.4	14.8	234	1.5