

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			1.エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとなる)	(体の調子を整える)	
1	金	ビスケット 牛乳	鬼のカレーライス ポークビーンズ ヨーグルト	甘納豆の 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、いんげんまめ、チーズ、 ぎよにくソーセージ、だいずたんぱく、 ぶたにく、ベーコン、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう、らんおう	じゃがいも、ごはん、な たねあぶら、さらだあぶ ら、さとう、こむぎこ、あ まなっとう、ビスケット	たまねぎ、にんじん、ミ ニトマト、やきのり、トマ ト缶	867(779) 36.9(32.2) 33.6(31.6) 2.5(2.2)
2	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ミートボール オレンジ	カステラ 牛乳	とりひきにく、たまご、ミ ートボール、ぎゅうにゅう	ごはん、かすてら、ビス ケット	にんじん、たまねぎ、さ やいんげん、ブロッコ リー、オレンジ	587(590) 20(20.2) 18.6(21.7) 1.3(1.2)
4	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ きゅうりのナムル ミニゼリー	きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ご まあぶら、ゼリー、パ ター、こむぎこ、ビスケッ ト	たまねぎ、だいこん、し いたけ、にんじん、きゅ うり、わかめ、もやし、 コーン	574(544) 19.5(18.5) 18.9(19.7) 2.2(1.8)
5	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 白菜とたまねぎのスープ スペイン風オムレツ バナナ	フルーツ 寒天ゼリー 牛乳	ベーコン、ソーセージ、 ぎゅうにゅう、ぶたひきに く、たまご	マカロニ・スパゲッティ、 バター、さとう、ビスケッ ト	やきのり、ほうれんそう、しめじ、 たまねぎ、ほくさい、ピーマン、に んじん、バナナ、パインアップル かん、みかんかん、かんでん	507(520) 18.2(17.7) 14.7(16.7) 1.3(1)
6	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ	お好み焼 牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、 みそ、とうふ、ぶたにく、た まご、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さ らだあぶら、こむぎこ、ビ スケット	にんじん、まいたけ、長ねぎ、し めじ、だいこん、ブロッコリー、 コーン、オレンジ、キャベツ	509(496) 18.2(17.7) 12.9(15.3) 1.7(1.4)
7	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え バナナ	セサミクッキー 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、た まご、ぶたひきにく、ぎゅう にく	ロールパン、さとう、パン こ、ごま、バター、こむぎ こ、ビスケット	さやいんげん、キャベ ツ、たまねぎ、にんじ ん、ほうれんそう、えの きたけ、バナナ	632(635) 24.1(23) 22.9(23.6) 2.5(2.2)
8	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物 りんご	おからの ソフトクッキー 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ち くわ、おから、たまご、ぎゅ うにゅう	ごはん、さとう、こむぎ こ、ビスケット	たまねぎ、こまつな、し いたけ、にんじん、きり ぼしだいこん、りんご	578(543) 23.1(21.3) 10.3(13) 1.7(1.4)
9	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 千切り野菜のスープ フレンチサラダ ヨーグルト	菓子パン 牛乳	たまご、とりひきにく、ヨー グルト、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、しらた き、さらだあぶら、ジャム パン、ビスケット	だいこん、にんじん、えのきた け、さやえんどう、キャベツ、きゅ うり、たまねぎ、ブロッコリー	591(556) 23.1(21.4) 18.7(19.7) 1.8(1.4)
11	月		《建国記念の日》					
12	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 豚肉のつけ焼き さつまいものバター炒め バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	とうふ、あぶらあげ、ぶた にく、たまご、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	うどん、さとう、さつまいも、パ ター、さらだあぶら、ホットケー キックス、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこ ん、にんじん、たまね ぎ、バナナ、レモン	646(628) 24(22.7) 16.1(17.7) 3.7(3.1)
13	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみ サンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しよくはん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
14	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	ミルクもち 牛乳	ベーコン、とりもも、きな こ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがい も、オリーブゆ、さとう、 かたくりこ、ビスケット	ほうれんそう、たまねぎ、マッ シュルーム、トマト缶、ピーマン、 にんじん、バナナ	720(703) 25.3(24.1) 25.7(25.9) 2.9(2.5)
15	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 油揚げの五目煮 オレンジ	しらすと じゃがいもの ガレット 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 あぶらあげ、いんげんま め、ちりめんじゃこ、チ ーズ、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、 じゃがいも、さとう、オ リーブゆ、ビスケット	たまねぎ、こまつな、トマ ト、パセリ(葉)、にんじ ん、干しいたけ、オレ ンジ	694(646) 33.3(29.7) 28.8(27.8) 2.8(2.3)
16	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 豆腐とわかめのスープ 鶏つくねバーグ オレンジゼリー	ドーナツ 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、と うふ、みそ、とりひきにく、 ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、かたくりこ、 マヨネーズ、さとう、オレンジ ジュース、ドーナツ、ビスケット	こねぎ、にんじん、わか め、えのきたけ、長ね ぎ、みかんかん、かんで ん	711(689) 30.6(28.1) 22.9(24.4) 1.7(1.4)
18	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 高野豆腐入りチキンナゲット もやしのサラダ ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、チーズ、とり ひきにく、こうやどうふ、あ ぶらあげ、ぎゅうにゅう	強化米、かたくりこ、オ リーブゆ、さとう、ごま あぶら、ゼリー、バター、 ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、も やし、きゅうり、にんじん	592(555) 25(22.9) 23.1(23.3) 1.6(1.3)
19	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	フレンチトースト 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、ロー スハム、ぎゅうにゅう、たま ご	マカロニ・スパゲッティ、 マヨネーズ、さとう、ご ま、しよくばん、ビスケッ ト	トマト缶、にんにく、ピーマン、た まねぎ、にんじん、しいたけ、だ いこん、トウモロコシ、きゅうり、きり ぼしだいこん、バナナ	601(590) 19.3(18.7) 16.6(18) 2.2(1.8)

20	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 大根汁 れんこんのきんぴら オレンジ	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたにく、 ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、ごまあぶら、ご ま、さらだあぶら、さと う、こむぎこ、ビスケット	こまつな、にんじん、ひ じき、だいこん、長ねぎ、 れんこん、オレンジ、か ぼちゃ	563(538) 16.8(16.3) 18.4(19.6) 2.2(1.9)
21	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン レタスのスープ チキンのママレード煮 キャベツとコーンのサラダ バナナ	おからの マフィン 牛乳	たまご、とりもも、おから、 ぎゅうにゅう	ロールパン、ごまあぶ ら、ごま、ママレードジャ ム、さらだあぶら、さと う、バター、こむぎこ、ビ スケット	レタス、わかめ、キャベ ツ、コーン、きゅうり、た まねぎ、にんじん、バナ ナ	652(650) 22.7(21.9) 26.4(26.4)
22	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー 三色ナムル りんご	くるみのクッキー 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、たま ご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、 こむぎこ、ごま、くるみ、 ビスケット	たまねぎ、だいこん、こ まつな、にんじん、もや し、りんご	621(582) 24.5(22.3) 18.9(19.9)
23	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん ひじきハンバーグ りんご	菓子パン 牛乳	たまご、ぶたひきにく、 ぎゅうにゅう	うどん、パンこ、ジャム パン、ビスケット	しいたけ、にんじん、はく さい、たまねぎ、ひじき、 りんご	524(503) 24.8(22.6) 19(19.8) 3.4(2.7)
25	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜としめじのソテー ミニゼリー	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さ とう、さらだあぶら、ゼ リー、マカロニ、スバゲッ ティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長 ねぎ、にんじん、ピーマ ン、しょうが、にんにく、 こまつな、しめじ	549(522) 21.7(20.3) 16.5(18)
26	火	ビスケット 牛乳	焼きそば 大根とベーコンのスープ 鶏肉のさつぱり煮 バナナ	ミルク寒天 牛乳	ぶたひきにく、ベーコン、と りもも、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、さとう、ビ スケット	にんじん、キャベツ、ピーマン、 だいこん、たまねぎ、こまつな、 長ねぎ、レモン、バナナ、パイ ナップかん、みかんかん、か んてん	677(650) 28.7(26.2) 15.7(17.3) 3.1(2.4)
27	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス 春菊の胡麻和え ミニマト 鉄分入りヨーグルト	にんじんの 蒸しパン	ぎゅうにく、ぶたひきにく、 鉄分入りヨーグルト、ぎゅ うにゅう、たまご	ごはん、さとう、ごま、さ らだあぶら、ホットケ ーキミックス、ビスケット	にんじん、たまねぎ、 しゅんぎく、ほうれんそ う、えのきたけ、ミニマ ト	680(643) 22.3(20.8) 24(24.2) 2(1.7)
28	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スバゲッティサラダ バナナ	かぼちゃの マフィン 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきに く、ロースハム、たまご	ロールパン、バター、こむぎこ、 じゃがいも、マカロニスバゲッ ティ、マヨネーズ、さとう、ビスケッ ト	さやいんげん、にんじ ん、たまねぎ、きゅうり、 バナナ、かぼちゃ	641(643) 18.8(19) 21.9(22.7) 1.6(1.4)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※また、午前中のおやつビスケットには卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

★新メニューです。楽しみにしててくださいね♪



寒い日が続いて
いますが、暦の上
では間もなく春に
なります。2月4日
は立春です。そし
て、もうすぐ節分。
豆には芽吹くパ
ワーがたくさん詰
まっています。そ
んな豆を年の数だ
け食べて、元気に
春を迎えましょう。



緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれんそう



ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビ
タミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高める
ビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜
の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く
含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜
きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツや
ごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、E
がそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

