

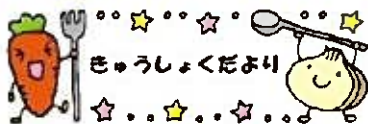
日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	き	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)	
1	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ 肉団子 オレンジゼリー	カステラ 牛乳	とりひきにく、たまご、 ミートボール、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、オレン ジジュース、かすてら、 ビスケット	にんじん、たまねぎ、さ やいんげん、ブロッコ リー、みかんかん、か んてん	598(594) 19.4(19.6) 18.8(21.9) 1.3(1.2)
3	月	ビスケット 牛乳	《節分特別メニュー》 鬼のカレーライス ホークビーンズ ヨーグルト	きなこクッキー 牛乳 	ぎゅうにく、いんげんまめ、チー ズ、ぎょうにゅう、さとう、だいご たんぱく、ぶたにく、ベーコン、ヨー グルト、きなこ、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、な たねあぶら、バター、さ とう、こむぎこ、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	853(769) 36.5(32.2) 31.4(29.8) 2.5(2.2)
4	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、 はくさい、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、かんてん	507(520) 18(17.5) 14.7(16.7) 1.3(1)
5	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、だいご ん、ブロッコリー、コー ン、オレンジ、キャベツ	509(496) 18(17.5) 13.1(15.4) 1.7(1.4)
6	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ほうれん草の胡麻和え ハンバーグ 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、ごま、さと う、パンこ、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	648(647) 23.3(22.4) 24.9(25.1) 2.6(2.2)
7	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 ぼしだいごん、りんご	580(546) 23.4(21.5) 10.4(12.9) 1.7(1.4)
8	土	ビスケット 牛乳	二色そばろ丼 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、しらす き、さらだあぶら、ジャ ムパン、ビスケット	だいごん、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	597(561) 22.3(20.6) 19.8(20.6) 1.7(1.4)
10	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、パ ター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいごん、も やし、きゅうり、にんじ ん	605(566) 24.2(22.2) 24.3(24.2) 1.5(1.3)
11	火		《休園日》					
12	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	しょくはん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
13	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	ツナ昆布おにぎり 牛乳	ベーコン、とりもも、まぐ ろ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがい も、オリーブゆ、ごは ん、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、しおご んぶ	706(694) 25.6(24.2) 22.6(23.4) 3.2(2.8)
14	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	フルーツヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 あぶらあげ、いんげんま め、ヨーグルト、ぎゅう にゅう	ごはん、マヨネーズ、 じゃがいも、さとう、ビ スケット	たまねぎ、だいごん、トマ ト、パ セリ菜、にんじん、干しい いたけ、オレンジ、パイ ンアップ ルかん、みかんかん	579(553) 26.6(24.3) 16.8(18.1) 1.5(1.3)
15	土	ビスケット 牛乳	ご飯 けんちん汁 マカロニサラダ りんご	ドーナツ 牛乳	とりひきにく、あぶらあ げ、とうふ、ロースハム、 ぎゅうにゅう	ごはん、マカロニ・スパ ゲッティ、マヨネーズ、 ドーナツ、ビスケット	しめじ、長ねぎ、だいご ん、にんじん、きゅう り、りんご	624(620) 15.7(16) 17.8(20.2) 1.7(1.4)
17	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・スパ ゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいごん、 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	562(532) 21.4(20.1) 17.5(18.8) 1.3(1.1)

18	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	フレンチトースト 牛乳	とうふ、あぶらあげ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、たまご	うどん、さとう、さつまいも、バター、しょくぱん、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	714(684) 25(23.4) 16.5(18.1) 3.9(3.2)
19	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 乳酸菌飲料	にんじんの 蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、ごまあぶら、ごま、にゅうさんきんいんりょう、さらだあぶら、さとう、ホットケーキミックス、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	571(538) 16.5(15.9) 16.5(18) 2.4(2)
20	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	ヨーグルトケーキ 牛乳	たまご、とりもも、ヨーグルト、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、ホットケーキミックス、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、レモン	589(599) 23.8(22.9) 22.6(23.4) 1.4(1.2)
21	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー ひじき煮 りんご	かぼちゃのマフィン 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、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、ひじき、りんご、かぼちゃ	607(571) 24.7(22.7) 14.6(16.2) 1.7(1.5)
22	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	バームクーヘン 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、バター、こむぎこ、コーンすたーち、さとう、ビスケット	こねぎ、にんじん、わかめ、えのきたけ、長ねぎ、オレンジ	677(628) 29.1(26.4) 25.1(24.9) 1.7(1.2)
24	月		《休園日》					
25	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	ミルク寒天 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、ロースハム、ぎゅうにゅう	マカロニスバゲッティ、マヨネーズ、さとう、ごま、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、パインアップルかん、みかんかん、かんでん	534(538) 17(16.9) 15.8(17.5) 1.8(1.4)
26	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス 春菊の胡麻和え ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	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、らんおう	ごはん、さとう、ごま、さらだあぶら、こむぎこ、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、ミニトマト、かぼちゃ	704(664) 22.2(20.7) 27.5(27) 1.8(1.6)
27	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	くるみのクッキー 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、くるみ、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	654(653) 17.9(18.1) 25.9(26.1) 1.4(1.2)
28	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たらの煮つけ 三色ナムル オレンジ	おからのマフィン 牛乳	みそ、とうふ、たら、たまご、おから、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ごま、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、オレンジ	573(547) 27.1(24.7) 14.4(16.3) 2(1.6)
29	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん ひじきハンバーグ プリン	ベルギーワッフル 牛乳	たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	うどん、パンこ、プリン、バター、こむぎこ、コーンすたーち、さとう、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ひじき	670(620) 29.7(26.6) 28.6(27.5) 3.4(2.8)

※圖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♪



寒さが一段と増して来て、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味があります。また、季節の変わり目は体調を崩しやすいので、気を付けるという意味もあります。給食では毎年恒例の鬼のカレーで鬼退治♪楽しみにしててくださいね。

～大豆パワーに注目！！～

大豆は、肉と同じようにたんぱく質が豊富なことから、「畑の肉」と言われています。動物性食品の肉は、食べ過ぎると脂肪やコレステロールなどが気になりますが、植物性食品の大豆にはその心配がありません。その他にも、カルシウムや鉄分、ビタミンB1、Eなど、現代人に不足しがちな成分も多く含まれています。

