


日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal)
					あか (体をつくる・ 血や肉になる)	黄 (力や体温の もとになる)	みどり (体の調子を整える)	タンパク(g)
								脂質(g)
1	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豆腐ハンバーグ きゅうりのナムル ミニゼリー	にんじんの 蒸しパン 牛乳	みそ、とうふ、ふたひきにく、たまご、ぎゅうにゅう	強化米、パンこ、さらだあぶら、ごま、さとう、ごまあぶら、ゼリー、ホットケーキミックス、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、きゅうり、わかめ、もやし、コーン、にんじん	684(630) 24.4(22.7) 26.2(25.9)
								2(1.5)
2	火	ビスケット 牛乳	《節分特別メニュー》 鬼のカレーライス けの汁 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、ぎよにくソーセージ、とりもも、だいた、こうやとうふ、あぶらあげ、みそ、ヨーグルト、きなこ、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、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、だいこん、こまつな、ごぼう、干しいたけ、長ねぎ	770(701) 30.4(27.4) 27.7(26.8)
								2.4(2)
3	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 りんご	ミルク寒天 牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、みそ、とうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さらだあぶら、さとう、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、りんご、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	512(492) 16.3(16.1) 14(16.1) 1.6(1.3)
4	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	おからの ソフトクッキー 牛乳	ベーコン、とりもも、おから、たまご、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、オリブ油、こむぎこ、さとう、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	690(680) 26.3(24.8) 24.6(24.9) 2.5(2.2)
5	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 オレンジ	セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ちくわ、たまご、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、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、オレンジ	570(543) 22.1(20.7) 13(15.1)
								1.7(1.4)
6	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	ドーナツ 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、ドーナツ、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ひじき	705(686) 30(27.6) 28.2(28.5) 3.5(2.9)
8	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ ミニゼリー	マカロニ きなこ 牛乳	みそ、とうふ、ふたひきにく、ロースハム、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ゼリー、マカロニ・スパゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、コーン、さやえんどう、ひじき	508(490) 18.9(18.2) 13.3(15.4)
								1.6(1.3)
9	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 豚肉と大根の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	お好み焼 牛乳	とうふ、あぶらあげ、ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう	うどん、ごまあぶら、さとう、さつまいも、バター、こむぎこ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、こねぎ、バナナ、キャベツ	658(639) 18.9(18.5) 17(18.4) 3(2.5)
10	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)
11	木	《建国記念の日》						
12	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	かぼちゃの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、あぶらあげ、いんげんまめ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、じゃがいも、さとう、こむぎこ、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマト、パセリ(葉)、にんじん、干しいたけ、オレンジ、かぼちゃ	666(624) 27.5(25) 19.8(20.5)
								1.7(1.5)
13	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 フレンチサラダ ヨーグルト	バームクーヘン 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、さらだあぶら、バター、こむぎこ、コーンすたーち、ビスケット	たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー	697(641) 24.8(22.7) 25.6(25.2)
								1.4(1.1)
15	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ふたひきにく、ロースハム、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、ゼリー、バター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さやいんげん、にんじん、きゅうり	544(516) 15.3(15.1) 17.7(18.9)
								1.4(1)
16	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	ニラせんべい 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、ロースハム、たまご、ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、さとう、ごま、おのみやきこ、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、にら	508(517) 17.1(16.9) 15.1(16.9) 2.1(1.7)
17	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/果汁(りんご)	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、にゅうさんきんいんりょう、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、かぼちゃ、りんごジュース	584(555) 17(15.8) 18.4(19.6) 2.2(1.9)

18	木	ビスケット 牛乳 ★	バターロールパン パナナ レタスのスープ チキンのママレード煮 キャベツとツナの甘酢和え	くるみのクッキー 牛乳	たまご、とりもも、まぐろ、 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 とう、なたねあぶら、こむぎ こ、くるみ、バター、ビスケッ ト	レタス、わかめ、キャベツ、 にんじん、バナナ	683(675) 24.4(23.3) 29.2(28.5) 1.4(1.2)	
19	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	ヨーグルト ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ちく わ、たまご、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こ むぎこ、さらだあぶら、ホッ トケーキミックス、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、レモン	524(503) 24.3(22.4) 11.9(14.1) 1.5(1.3)	
20	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	菓子パン 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、さとう、オ レンジジュース、ジャムパ ン、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	593(557) 26.8(24.5) 20(20.9) 1.7(1.2)	
22	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	ママレード ホットケーキ 牛乳	みそ、とうふ、ふたひきに く、ぎゅうにゅう、たまご	強化米、ごまあぶら、さと う、さらだあぶら、ゼリー、 ホットケーキミックス、ママ レードジャム、バター、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	578(546) 20(18.9) 21.6(22) 1.4(1.1)	
23	火	《天皇誕生日》 							
24	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	フルーツ寒 天ゼリー 牛乳	ぎゅうにく、ロースハム、た まご、鉄分入りヨーグルト、 ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ドレッ シング、はるさめ、さとう、 ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅう り、ミニトマト、パインアッ プルかん、みかんかん、かん てん	587(568) 14.5(14.7) 14.5(16.5) 2(1.7)	
25	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	ツナ昆布 おにぎり 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、 ロースハム、まぐろ	ロールパン、バター、こむ ぎこ、じゃがいも、マカロニ スパゲッティ、マヨネーズ、 ごはん、ビスケット	さやいんげん、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、パナ ナ、しおこんぶ	624(630) 18.2(18.3) 17(19) 2(1.7)	
26	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たら煮つけ 三色ナムル りんご	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、りんご	590(555) 26.5(24.1) 14.5(16.3) 2(1.6)	
27	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ 肉団子 果汁(りんご)	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、り んごジュース	605(599) 19.2(19.4) 18.9(22) 1.3(1.2)	

※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。

※午前おやつのは、どうぶつビスケットやマンナです。卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

★星印は新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



寒さが一段と増してきて、雪のたよりも聞かれる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。給食では恒例の鬼のカレーを食べて鬼退治！？楽しみにしてくださいね。

《旬の食材紹介》

冬は野菜の甘みが増し、栄養満点。魚介の脂がのって美味しい季節です。

だいこん、しゅんぎく、かぶ、ブロッコリー、こまつな、わかめ、たら、しらうお、わかさぎ、いちご、りんご、みかんなどが美味しい時期です。

「お楽しみサンドイッチ  
ってなんだろう？」

と思っている保護者の方もいるかと思いますが、お楽しみサンドイッチは、月に一度のお弁当の日に、午後のおやつとして用意しています。ピザトースト、ハム&チーズ、のり&チーズ、ホイップクリーム&イチゴなど、その時期に応じて決定しています。毎回好評で、「おかわり！」の声が聞こえます。



《丈夫な体をつくる食べ物》

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝はみそ汁や納豆など発酵食品を含むメニューで酵素を摂るといいでしょう。毎日の食事には卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬は1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

