

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	黄	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	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	ニラ せんべい 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、おこのみ やきこ、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、にら	498(513) 19.8(19) 16.1(17.8) 1.7(1.3)	
2	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 キャベツスープ 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 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、じゃがいも、なた ねあぶら、さとう、さらだ あぶら、こむぎこ、ビス ケット	こまつな、にんじん、ひじき、キャ ベツ、たまねぎ、えのきたけ、さや えんどう、りんごジュース、かぼ ちゃ	620(578) 22.8(21.2) 18.8(19.9) 1.7(1.5)	
3	木	ビスケット 牛乳	鬼のカレーライス けの汁 ヨーグルト	おからのソフ トクッキー 牛乳	ぎゅうにく、いんげんまめ、チーズ、 ぎょくにソーセージ、とりもも、だい ず、こうやどうふ、あぶらあげ、み そ、ヨーグルト、おから、たまご、 ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、こむ ぎこ、さとう、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	758(692) 31.6(28.2) 24.3(24.1) 2.3(1.9)	
4	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル ほうれん草のナムル	セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎ こ、バター、ごま、ごまあ ぶら、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ほう れんそう、にんじん、もやし、 オレンジ	583(555) 21.7(20.3) 17.7(18.9) 1.4(1)	
5	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ 肉団子	ヨーグルト せんべい 牛乳	とりひきにく、たまご、ミー トボール、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	ごはん、せんべい、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	565(568) 21.6(21.3) 20.4(23.2) 1.6(1.5)	
7	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	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、さとう、ご まあぶら、ゼリー、マカロ ニ・スパゲッティ、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、しい たけ、にんじん、きゅう り、わかめ、もやし、コー ン	527(505) 19.1(18.4) 15.3(17) 2.2(1.8)	
8	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉のさっぱり煮 さつまいものバター炒め バナナ	フルーツ 寒天ゼリー 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりも も、ぎゅうにゅう	うどん、さとう、さつまい も、バター、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじ ん、レモン、バナナ、パインアッ プルかん、みかんかん、かんてん	630(615) 22.7(21.5) 12.9(15.2) 3.6(3)	
9	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	しょくぼん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)	
10	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ 大根ポトフ チキンのママレード煮 キャベツとコーンのサラダ	かぼちゃのマ フィン 牛乳	ベーコン、とりもも、たま ご、ぎゅうにゅう	ロールパン、ママレード ジャム、さらだあぶら、さ とう、こむぎこ、バター、 ビスケット	だいこん、にんじん、キャ ベツ、コーン、きゅうり、た まねぎ、バナナ、かぼ ちゃ	712(697) 25.2(23.8) 28.3(28) 3.7(3.1)	
11	金	建国記念の日							
12	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ひじきハンバーグ	バームクーヘン 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しらたき、パ ン、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、だい こん、えのきたけ、さやえん どう、たまねぎ、ひじき	687(631) 29(26.1) 26.7(26.1) 2.4(2)	
14	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツのおかかあえ	にんじんの蒸 しパン 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、かつおぶし、ぎゅう にゅう、たまご	強化米、ごまあぶら、さと う、ゼリー、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、だいこん、長 ねぎ、にんじん、ピーマ ン、しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり	617(577) 21.7(20.1) 22(22.3) 1.5(1.1)	
15	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げと白菜のとりみ炒め バナナ	お麩のラスク 牛乳	ロースハム、たまご、あつ あげ、ぎゅうにゅう	そうめん、かたくりこ、さ らだあぶら、さとう、パ ター、ふ、ビスケット	きゅうり、たまねぎ、長ね ぎ、にんじん、はくさい、 バナナ	555(553) 18.8(18.3) 20.3(20.9) 1.7(1.3)	
16	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 鉄分入りヨーグルト	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、鉄分入りヨーグルト、 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、パインアップルかん、みかん かん、かんてん	534(523) 17.5(17.3) 14.3(16.5) 1.8(1.5)	
17	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	ママレード ホットケーキ 牛乳	ベーコン、とりもも、ぎゅう にゅう、たまご	ロールパン、じゃがいも、オリブ 油、ホットケーキミックス、マ マレードジャム、さらだあぶら、パ ター、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	660(656) 23.7(22.8) 28(27.6) 2.7(2.3)	
18	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たら煮つけ ひじき煮	ベルギーワッ フル 牛乳	みそ、とうふ、たら、ちく わ、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、さとう、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、しい たけ、にんじん、ひじき、 りんご	593(557) 26.3(23.9) 13.4(15.3) 2.1(1.8)	
19	土	ビスケット 牛乳	焼きそば 大根ポトフ	プリン 牛乳	ぶたひきにく、ベーコン、 ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、プリン、ビ スケット	にんじん、キャベツ、ピー マン、だいこん	484(469) 18.2(17.3) 15.4(17) 3.8(3)	

21	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが フレンチサラダ	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、さとう、じゃがいも、さらだあぶら、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さやいんげん、にんじん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	575(541) 16.1(15.7) 18(19.2) 1.2(0.9)
22	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン ニラと豆腐のかきたま汁 大根のサラダ バナナ	★豆乳の カップケーキ 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハム、たまご、とうふ、とうにゅう、むぎみそ	マカロニ・スパゲッティ、さとう、バター、マヨネーズ、ごま、なたねあぶら、こむぎこ、ビスケット	ピーマン、たまねぎ、にら、きゅうり、にんじん、だいこん、バナナ	734(694) 26(24) 27.3(26.6) 4.7(3.8)	
23	水	天皇誕生日							
24	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン 大根のクリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	お好み焼 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・スパゲッティ、マヨネーズ、ビスケット	さやいんげん、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、バナナ、キャベツ	574(589) 17.8(18) 18.1(19.8) 1.5(1.2)	
25	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー 油揚げの五目煮	オレンジ くるみの クッキー 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、あぶらあげ、いんげんまめ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こむぎこ、じゃがいも、くるみ、ビスケット	たまねぎ、こまつな、にんじん、干しいたけ、オレンジ	645(607) 26(23.7) 19.7(20.4) 1.5(1.3)	
26	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 せんべい 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、せんべい、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	581(549) 22.4(20.7) 19.4(20.4) 1.4(1.2)	
28	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 れんこんのつくね揚げ ひじきのサラダ	ミニゼリー ヨーグルト ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、とりひきにく、らんおう、ロースハム、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、かたくりこ、さらだあぶら、ごま、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、れんこん、干しいたけ、コーン、にんじん、さやえんどう、ひじき、レモン	581(547) 20(18.9) 18.2(19.5) 1.7(1.4)	

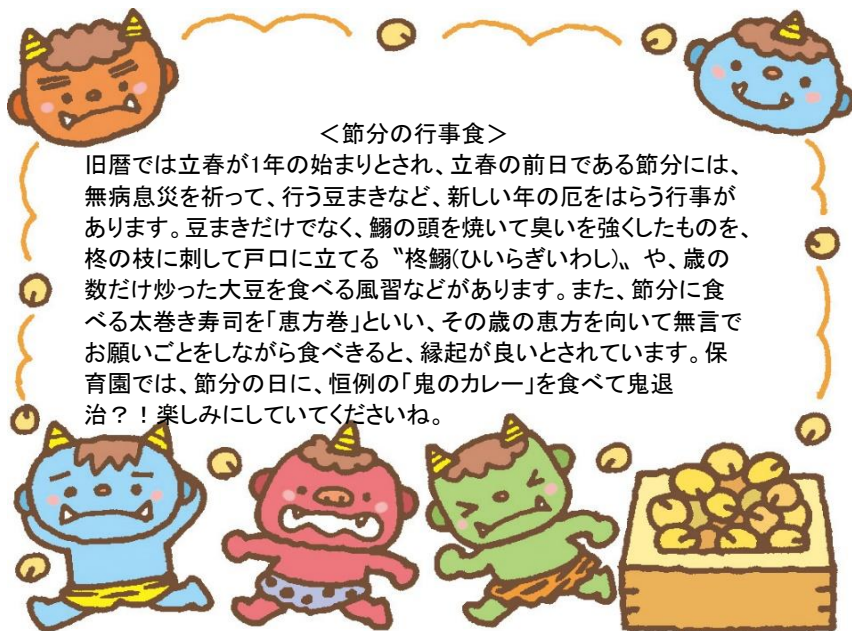
※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのは、どうぶつビスケットやマンナです。

★星印は新メニューです。楽しみにしていただきね♪



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1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。病気への抵抗力をつけるため、毎日の食事をしっかりとりましょう。免疫細胞の働きを活発にするビタミンAを多く含む野菜や、体を温めて免疫力を高める食材を積極的にとり入れましょう。



<節分の行事食>

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って、行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。豆まきだけでなく、鯛の頭を焼いて臭いを強くしたものを、柊の枝に刺して戸口に立てる「柊鯛(ひいらぎいわし)」や、歳の数だけ炒った大豆を食べる風習などがあります。また、節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻」といい、その歳の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起が良いとされています。保育園では、節分の日に、恒例の「鬼のカレー」を食べて鬼退治?! 楽しみにしていただきね。



~大豆の栄養~

大豆は植物性食品の中でもたんぱく質、脂質ともに含有量が多く、動物性食品にかわるものとして「畑の肉」と呼ばれています。そして、お米に不足するアミノ酸のリジンも多く含んでおり、お米と大豆と一緒に食べることは、たんぱく質の栄養価を高める良い組み合わせです。大豆は小さなお子さんには窒息や誤嚥の心配がありますが、加工品も多いので、お子さんの年齢に応じて、安全に食べられるものを選び、毎日の食事に取り入れてみてください。



《栄養が詰まった冬野菜》

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

