

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
13 27 月	豚井 味噌汁 キャベツとしらすのおかか和え 果物	米、発芽玄米、豚肉(ロース)、たまねぎ、にんじん、油、きび砂糖、酒、しょうゆ、みりん ／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加みそ、チンゲンサイ、ねぎ、木綿豆腐／キャベツ、にんじん、しらす干し、しょうゆ、きび砂糖、かつお節／キウイフルーツ／牛乳／小麦粉、きび砂糖、食塩、なたね油、カレー粉、牛乳	牛乳 カレーサブレ	507(405) 20.8(16.7) 20.8(16.7) 1.6(1.2)
14 28 火	ミートスパゲティ コンソメスープ かぼちゃの煮物 果物	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、トマトジュース(食塩無添加)、ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、食塩、オリーブ油／だいこん、しめじ、ほうれんそう、洋風だしの素、食塩／かぼちゃ、きび砂糖、しょうゆ／清見オレンジ／牛乳／米、にんじん、ひじき、しょうゆ、本みりん、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末	牛乳 ひじきおにぎり	536(429) 21.1(16.9) 13.4(10.7) 1.9(1.5)
01 15 水	鶏ごぼうごはん 味噌汁 魚の梅煮 野菜炒め 果物	米、ごぼう、鶏ひき肉、酒、きび砂糖、しょうゆ、みりん、あおのり／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加みそ、じゃがいも、えのきたけ、生わかめ／さば、うめ干し、しょうゆ、みりん、きび砂糖、酒／キャベツ、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、油、食塩、しょうゆ／デコポン／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、きび砂糖、牛乳、バナナ	牛乳 バナナケーキ	501(389) 21.8(16.3) 18.0(13.6) 1.9(1.4)
02 16 木	ご飯 味噌汁 チーズハンバーグ ブロッコリーとひじきのサラダ 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加みそ、はくさい、にんじん、生わかめ／豚ひき肉、たまねぎ、食塩、パン粉、卵、とろけるチーズ、ケチャップ、中濃ソース／ブロッコリー、コーン缶、ひじき、マヨネーズ、しょうゆ／りんご／牛乳／食パン、さつまいも、無塩バター、牛乳、きび砂糖	牛乳 おさつトースト	549(439) 22.3(17.8) 20.5(16.4) 1.9(1.5)
03 金	2歳児～: 恵方巻 (0, 1歳児: 鬼ランチ) けんちん汁 切干大根煮 果物	米、豚ひき肉、きび砂糖、しょうゆ、きゅうり、卵、にんじん、もやし、ごま油、焼きのり(0,1歳: 米、ひきわり納豆、しょうゆ、かつお節、きゅうり、焼きのり、にんじん)／木綿豆腐、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、なたね油、しょうゆ、食塩、本みりん、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末／切干大根、にんじん、油揚げ、こまつな、みりん、しょうゆ、きび砂糖／いちご／牛乳／強力粉、薄力粉、イースト、食塩、きび砂糖、牛乳、なたね油、ココア、かぼちゃパウダー、紫芋パウダー	牛乳 小鬼パン	551(425) 19.6(15.1) 18.3(13.0) 1.5(1.0)
17 金	ご飯 けんちん汁 魚の磯パン粉焼き きんぴらごぼう 果物	米、発芽玄米／木綿豆腐、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、なたね油、しょうゆ、食塩、本みりん、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末／さけ、酒、食塩、パン粉、あおのり、オリーブ油／ごぼう、にんじん、ゆで大豆、ごま油、しょうゆ、きび砂糖／いよかん／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ピュアココア)、きび砂糖、牛乳、なたね油	牛乳 ココア蒸しぱん	493(387) 22.6(17.0) 15.4(12.0) 1.3(1.0)
06 20 月	ご飯 わかめスープ 鶏肉のごまみそ焼き さっぱりポテトサラダ 果物	米、発芽玄米／生わかめ、たまねぎ、キャベツ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩／鶏もも肉、無添加みそ、きび砂糖、しょうゆ、酒、ごま、すりごま／じゃがいも、にんじん、コーン缶、ツナ水煮缶、酢、油、砂糖、食塩／バナナ／⑥牛乳⑩牛乳、いちご、きび砂糖／マカロニ、きな粉、きび砂糖	⑥牛乳 ⑩いちごミルク マカロニきな粉	464(371) 22.2(17.7) 10.4(8.3) 1.3(1.0)
07 21 火	豚汁うどん ほうれん草サラダ 果物	ゆでうどん、豚肉(もも)、さといも、ごぼう、にんじん、だいこん、油揚げ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加みそ／ほうれんそう、にんじん、チーズ、しょうゆ、きび砂糖、酢、オリーブ油／キウイフルーツ／牛乳／米、しらす干し、ごま油、しょうゆ、かつお節⑦煮干し、きび砂糖、しょうゆ	牛乳 じゃこおにぎり ⑦おやつ小魚付き	496(396) 22.7(18.2) 13.4(10.7) 1.7(1.4)
08 22 水	ご飯 味噌汁 魚のみぞれ煮 小松菜の和え物 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加みそ、かぼちゃ、たまねぎ、油揚げ／たら、酒、片栗粉、油、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、だいこん、しょうゆ、みりん、葉ねぎ／こまつな、緑豆もやし、卵、食塩、なたね油、しょうゆ、ごま油、きび砂糖／りんご／牛乳／コーンフレーク、マシュマロ、無塩バター	牛乳 グラノーラバー	506(400) 20.1(15.4) 12.0(9.6) 1.8(1.4)
09 木	ご飯 コーンスープ スパニッシュオムレツ さつまいものごまバター 果物	米、発芽玄米／コーン缶、クリームコーン缶、たまねぎ、油、洋風だしの素、食塩／卵、たまねぎ、ほうれんそう、じゃがいも、とろけるチーズ、牛乳、食塩、油、ケチャップ／さつまいも、無塩バター、きび砂糖、すりごま／はっさく／牛乳／食パン、ねりごま、黒砂糖、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、オリーブ油	牛乳 黒ゴマサンド	568(449) 18.1(14.5) 18.0(14.4) 1.7(1.3)
10 24 金	キーマカレー スープ バナナヨーグルト 果物	米、発芽玄米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ゆで大豆、にんにく、なたね油、ホールトマト缶詰、カレールー、豆乳／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩、じゃがいも、キャベツ、ねぎ／バナナ、みかん缶、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖／牛乳／焼ふ、きび砂糖、無塩バター	牛乳 お麩のラスク	587(469) 22.1(17.6) 24.4(19.5) 1.6(1.2)

○行事・食育
3日 節分献立
20日 いちごミルク作り



毎日寒いですが、節分の翌日は立春。豆まきをして鬼(邪気)を払い元気に春を迎えましょう。寒い日の朝食には、具沢山の汁物がおすすです。肉や卵などのタンパク質と野菜を入れれば、栄養満点で体温まり元気に一日をスタート出来ます。前日の汁物に卵を落とすだけなら、忙しい朝にぴったりですね。

