

日付	曜	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			エネルギー 塩分 ()は未満児
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	麦茶 ビスケット	食パン、レバー入り肉団子、ひじき サラダ、トマトスープ、オレンジ	ヨーグルト和え	油、はるさめ、砂糖、 片栗粉、食パン	○ヨーグルト、鶏レ バー	○バナナ、オレンジ、レタス、トマト缶詰、○りん ご、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、たまね ぎ、きゅうり、ひじき	438.9(350) 2.3(1.6)
2	水	麦茶 やさしいパン	うどん、やくみ、大豆入りかき揚げ 天ぷら、ゆでたまご、グレープフ ルーツ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	小麦粉、油、うどん	○牛乳、卵、ゆで大 豆、しばえび、○脱脂 粉乳、小豆	グレープフルーツ、ほうれんそう、たまね ぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、ごま、干しい たけ	574.9(506.5) 1.8(1.7)
3	木	麦茶 バナナ	鬼っ子ご飯、いわしの梅煮、じゃこ サラダ、けんちん汁、リンゴゼリー (節分メニュー)	牛乳・ミルク 鬼のお面パン ケーキ	米、さといも、○ジャイ アントコーン、砂糖、 油、○ポップコーン、ご ま油	○牛乳、いわし、豆腐、 豚肉、大豆、煮干し、油 揚げ、○脱脂粉乳	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、ご ぼう、ねぎ、にんじん、うめびしお、○パナ ナ、リンゴ果汁	536.8(433.2) 1.9(1.3)
4	金	麦茶 プチダノン	ご飯、肉じゃが、切り干し大根のサ ラダ、小松菜ともやしの味噌汁、オ レンジ	牛乳・ミルク ビスコ	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、油、砂糖、 焼ふ	○牛乳、○プチダノン、豚 肉、ツナ油漬缶、米み そ、○脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、もやし、しらたき、こま つな、きゅうり、しめじ、いんげん、切り干し だいこん、にんじん、すりごま	525.6(442.8) 2.0(1.9)
5	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム)、サンドイ チ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
7	月	麦茶 せんべい	カレーライス、かみかみサラダ、い よかん	牛乳・ミルク 揚げパンきな こ	米、じゃがいも、○油、○ 砂糖、油、砂糖、ごま油、 コッペパン	○牛乳、豚肉、いか、 ○きな粉、○脱脂粉乳	いよかん、たまねぎ、にんじん、だいこん皮 むき、きゅうり、りんご、ごま	587.5(494.8) 2.2(2.0)
8	火	麦茶 さといもボール	食パン、白身魚のフライ、ブロッコ リーのレモン醤油サラダ、ワンタン スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 麩のラスク	油○グラニュー糖、○ 焼ふ、砂糖○さといも、 食パン、ワンタン	○牛乳、○脱脂粉乳、 ホキ	ブロッコリー、グレープフルーツ、こまつな、 にんじん、もやし、コーン、レモン果汁	499.2(409.2) 1.8(1.6)
9	水	麦茶 スティック大根	スパゲッティ・ナポリタン、ビーンズ サラダ、ポパイ汁、オレンジ	牛乳・ミルク せんべい	スパゲティ、マヨネー ズ、油、○砂糖	○牛乳、豚肉、しばえ び、ハム、大豆水煮缶、 粉チーズ、○脱脂粉乳	たまねぎ、○だいこん、オレンジ、ほうれん そう、ミニトマト、きゅうり、ピーマン、にんじ ん、マッシュルーム缶	647.4(586.5) 2.5(2.4)
10	木	麦茶 クラッカー	ご飯、焼き魚、こんにゃく金平、大根 と油揚げの味噌汁、グレープフル ーツ	ジョア 米粉のカップ ケーキ	米、さつまいも、油、 砂糖	ぎんざげ、ちくわ、米み そ、豚肉、油揚げ	だいこん、グレープフルーツ、ごぼう、板こ んにゃく、にんじん、たけのこ、ごま、イチゴ ジャム	544.1(479.6) 2.5(2.3)
12	土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
14	月	麦茶 せんべい	ご飯、ニラ納豆、三色ごま和え、豚 汁、オレンジ	牛乳・ミルク みたらし団子	米、さといも、○砂 糖、油、砂糖、○片 栗粉、上新粉	○牛乳、挽きわり納 豆、鶏ひき肉、豚肉、 いわし、○脱脂粉乳	こまつな、もやし、オレンジ、にら、板こ んにゃく、ねぎ、にんじん、だいこん、にんじ ん、ごぼう、ごま	534.9(476.1) 2.2(2.1)
15	火	麦茶 たまごボーロ	食パン、トマトオムレツ、マカロニサ ラダ、野菜スープ、グレープフル ーツ	牛乳・ミルク じゃこねぎおに ぎり	○米、マカロニ、マヨ ネーズ、○ごま油、 食パン	○牛乳、ハム、○しらす ○かつお節、○脱脂粉 乳、トマトオムレツ	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、も やし、きゅうり、○ねぎ、コーン	603.5(517.7) 2.8(2.3)
16	水	麦茶 ビスケット	ご飯、マグロの五色揚げ、にしき和 え、麩とわかめの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク バナナ	片栗粉、米、さつま いも、油、砂糖、はる さめ、焼ふ、ごま油	○牛乳、かじき、錦糸 玉子、ゆで大豆、○脱 脂粉乳	○バナナ、オレンジ、にんじん皮むき、ほう れんそう、きゅうり、もやし、グリーンピース、 カットわかめ	837.0(725.4) 2.2(1.9)
17	木	麦茶 甘食	みそラーメン、野菜炒め、餃子、グ レープフルーツ	牛乳・ミルク ごまトースト	ゆで中華めん、○食 パン、○マヨネーズ、 油	○牛乳、豚挽き肉、○ 脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、にんじ ん、コーン、○ごま	656.4(544.8) 3.0(2.6)
18	金	麦茶 ももヨーグルト	ビビンバ丼、ツナサラダ、青菜スー プ、オレンジ	牛乳・ミルク ビスケット	米、油、砂糖、ごま 油、小麦粉	○牛乳、豚肉、ツナ油 漬缶、米みそ○脱脂 粉乳、○ヨーグルト	キャベツ、オレンジ、もやし、こまつな、ほうれん そう、たけのこ、えのきたけ、しめじ、コーン、きゅうり、にんじ ん、干しいたけ、にんにく、ごま、しょうが、○もも缶	453.9(470.8) 2.1(2.0)
19	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・きゅうり)、サンド イッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、卵	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
21	月	麦茶 ミルクパン	ご飯、さばのみそ煮、白菜サラダ、 豆腐となめこの味噌汁、グレープフ ルーツ	牛乳・ミルク アメリカンドッ グ	米、砂糖、ごま油、 ○ミルクパン	○牛乳、さば、木綿豆 腐、米みそ、○脱脂粉 乳、ソーセージ	グレープフルーツ、きゅうり、なめこ、ね ぎ、はくさい、りんご、レーズン、	573.9(560.8) 2.6(2.7)
22	火	麦茶 きなこ餅	カレーうどん、ブロッコリーの酢醤油 和え、いよかん	牛乳・ミルク あん餅	○もち米、○もち米、 ○砂糖、○砂糖、油	○牛乳○あずき、鶏む ね肉○きな粉、かつお 節○脱脂粉乳、うどん	いよかん、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、に んじん、グリーンピース、干しいたけ	730.6(670.5) 2.8(2.4)
24	木	麦茶 スティック人参	メロンパン、鶏のから揚げごま風 味、春雨サラダ、ビーンズスープ、フ レッシュナッブル (誕生会メニュー)	牛乳・ミルク ショートケーキ	油、はるさめ、片栗 粉、小麦粉、砂糖、 ○砂糖、メロンパン	○牛乳、鶏もも肉、ゆ で大豆、ベーコン、卵、 ハム、○脱脂粉乳	トマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、 きゅうり、ごま、しょうが、○にんじん、フレッ シュナッブル	870.9(531.0) 2.3(2.0)
25	金	麦茶 チーズ クラッカー	ご飯、人参たらこ、竹の子とマグロ の煮物、きのこ汁、オレンジ	野菜ジュース せんべい	米、油、砂糖	ツナ油漬缶、たらこ、 米みそ○プロセスチー ズ	たけのこ、にんじん、オレンジ、だいこん、ぶ なしめじ・ゆで、えのきたけ、いんげん、干し しいたけ	431.3(439.9) 2.9(2.9)
26	土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)	バナナ、たまねぎ、にんじん	
28	月	麦茶 せんべい	ご飯、酢豚、ばんさんすう、わかめス ープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク、 チーズスコーン	米、○ホットケーキ粉、 じゃがいも、油、はるさ め、砂糖、片栗粉、ご ま油	○牛乳、豚肉(肩)、ハム、 ○チーズ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、もやし、 パイナップル、ねぎ、きゅうり、ピーマン、たけの こ、ごま、干しいたけ、しょうが、カットわかめ	635(559) 3.8(3.4)
※献立は都合により変わることがあります。								558.1(481) 2.2(1.9)

2月の食事だより

節分…節分はもともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日の事だけを言うようになりました。
節分にいり豆を年の数や年に1つ足した数を食べると1年を元気に過ごす事が出来ると言われてます。
豆まきや柵の枝に焼いたいわしの頭を刺した「やいかがり」には鬼(病気や災い)を追い払うという意味があります。



和食に欠かせない『大豆製品』…大豆は豊富なたんぱく質が含まれていて加工するとさらに栄養価やうまみが増します。
発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり炒って粉にするときな粉になります。
また、大豆のしぼり汁をにがりなどで固ませたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみの様々な食品に姿を変えます。
食事の中から大豆製品を探してみましょう。

