



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	ごはん めだいのくわ焼き 肉じゃが おひたし 豆腐とせりの味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 じゃがいも ごま油 薄力粉・ごま	めだい 豚モモ肉 かつお節 木綿豆腐 たまご プロセスチーズ	しょうが・もやし ねぎ・せり 玉葱・こまつな にんじん・玉葱 さやいんげん・白滝 オレンジ	人参とごまのチヂミ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
2 火	黒糖ロールパン ミートボール 白菜とりんごのサラダ きのこアツシのスープ バナナ	ロールパン パン粉(生) かたくり粉 なたね油 せんべい	豚ひき肉 脱脂粉乳 たまご ヨーグルト	にんじん・えのき 玉葱・しめじ きゅうり りんご・レーズン はくさい・アツシ バナナ	ヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)
3 水	赤鬼ごはん たらこポテトサラダ つみれ汁 いちご	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) 菜種油・じゃが芋 蒸し中華めん マヨネーズ 食パン・シヤム	鶏ひき肉 ウィンナー うずら卵(水煮缶詰) プロセスチーズ たらこ・つみれ 炒り大豆	玉葱・生姜・海苔 にんじん・小松菜 きゅうり・ねぎ サラダ菜・大根 いちご りんごジュース	ロールサンド リンゴジュース 牛乳(幼・乳)
4 木	ジャージャー麵 豆腐入り中華酢サラダ おひたしとはんぺんのスープ みかん	蒸し中華めん なたね油 ごま油 三温糖・ごま かたくり粉 精白米	豚ひき肉 木綿豆腐 ひじき・かつお節 ボンレスハム はんぺん 油揚げ	にんにく・ねぎ しょうが・きゅうり にんじん・たけのこ 玉葱・大根・水菜 干し椎茸・おひたし みかん	いなりすし 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
5 金	ごはん 鶏肉のみそ焼き ごぼすティック揚げ しらす和え かぼちゃの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) ごま油 三温糖 かたくり粉 薄力粉 無塩バター	鶏モモ肉 しらす干し 生揚げ たまご おから 牛乳	ごぼう ほうれんそう にんじん もやし・玉葱 西洋かぼちゃ りんご・干しあんず	おからのスコーン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
6 土	切り干し大根の混ぜごはん めかじきの生姜焼き 煮豆(金時豆) ごま和え かきたま汁 いよかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま(すりごま) 干し手	油揚げ ちりめんじゃこ めかじき いんげんまめ(乾) たまご プロセスチーズ	切干しだいこん にんじん・ワカメ しょうが こまつな はくさい 玉葱・いよかん	干し手 チーズ 牛乳 牛乳(幼・乳)
8 月	わかめごはん 生揚げの和風グラタン ほうれん草のナムル カブのスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま油 ごま(いり) スパゲティ	豚挽き肉 生揚げ プロセスチーズ ベーコン	玉葱・ワカメ・海苔 えのきだけ・人参 ぶなしめじ・かぶ ピーマン・パプリカ ほうれんそう グレープフルーツ	スパゲティナポリタン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
9 火	ツナサンド アップルドレッシング サラダ カレーシチュー いちご	食パン・マヨネーズ なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉 白玉粉	まぐろ水煮ルーク 豚モモ肉 油揚げ するめ	きゅうり・玉葱 ケール・生姜・ねぎ キャベツ・レモン汁 にんじん・にんにく アツシ・葱・小松菜 大根・ねぎ・しめじ	白玉雑煮 するめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
10 水	きびごはん ぶりの西京焼き 鶏と根菜の煮物 おひたし 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) 三温糖 なたね油 さといも 薄力粉・マヨネーズ	ぶり 鶏モモ肉 かつお節 木綿豆腐 たまご 飲むヨーグルト	しょうが・ワカメ ごぼう・小松菜 にんじん・玉葱 れんこん・もやし 干し椎茸・いんげん オレンジ	手作りクッキー 飲むヨーグルト 牛乳(幼・乳)
12 金	ちゃんぽんうどん 納豆とじゃこの天ぷら 三色なます みかん	うどん(ゆで) なたね油 ごま油 薄力粉 三温糖 精白米	豚モモ肉 ちりめんじゃこ 糸引納豆 たまご きなこ	にんじん・玉葱 たけのこ・きゅうり キャベツ・大根 もやし・ニラ ねぎ みかん	きなこのおはぎ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
13 土	ごはん 中華風チキン かぼちゃのいとこ煮 たたききゅうりのナムル 春雨スープ バナナ	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油 三温糖・春雨 ごま(すりごま) クロワッサン	鶏モモ肉 小豆 きざみのり 木綿豆腐	玉葱・干し椎茸 にんにく・ねぎ しょうが・おひたし 西洋かぼちゃ・人参 きゅうり バナナ	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳)
15 月	高野豆腐のそぼろごはん ちくわの磯辺揚げ さつまいものしそ煮 野菜のごま味噌和え すまし汁 いよかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖・すりごま 薄力粉 さつまいも 生中華種	鶏ひき肉 凍り豆腐 焼き竹輪 たまご 豚肩肉 焼き麩	にんじん・あおのり 干し椎茸・もやし ねぎ・ほうれん草 たけのこ・玉葱・水菜 レモン汁・生姜・マヨネーズ おひたし・いよかん	タンメン(コト入り) 牛乳(幼・乳)
16 火	ピザトースト 花野菜サラダ 白菜と肉団子のスープ煮 みかん	食パン・マヨネーズ なたね油 かたくり粉 ごま油 はるさめ せんべい	ベーコン プロセスチーズ たまご 豚ひき肉 ヨーグルト	にんにく・きくらげ 玉葱・ねぎ・ニラ・生姜 ピーマン・たけのこ アツシ・加アツシ 人参・白菜・もやし おひたし・みかん	ヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)

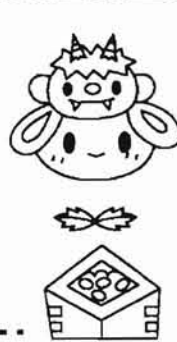


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 水	ごはん さわらの香味焼き 五目豆煮 おひたし かぶの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 じゃが芋 マヨネーズ	めかじき 大豆(国産・乾) 生揚げ かつお節 プロセスチーズ ボンレスハム	しょうが・こんにゃく ねぎ・小松菜・昆布 にんにく・玉葱 にんじん・きゃべつ ごぼう・かぶ・干し椎茸 MIXA・りんご	カラフルポテト 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
18 木	クリームスパゲティ 大根サラダ ひじきのスープ バナナ	スパゲティ なたね油 とうもろこし(冷凍) 無塩バター・ごま油 薄力粉・片栗粉 精白米・ごま	豚モモ肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム まぐろ水煮ルーク 紅鮭	玉葱・ひじき にんじん・ほうれん草 ぶなしめじ フロコリー・海苔 だいこん・小松菜 きゅうり・バナナ	のりまき(鮭) 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
19 金	ごま入り雑穀ごはん おから入りポテトコロッケ ほうれんそうとコトのり 春雨のスープ いちご	水稲穀粒(精白米) きび・あわ・押し麦 じゃがいも・菜種油 薄力粉・生パン粉 無塩バター 食パン・三温糖	豚ひき肉 脱脂粉乳 おから(トウモロコシ) たまご 鶏モモ肉 牛乳	にんじん 玉葱 ほうれんそう はくさい しゅんぎく いちご・オレンジジュース	<おやつ試食デー> おひたし風味のワカメトースト 牛乳 牛乳(幼・乳)
20 土	ごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう ゆかり和え こまつなの味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油 ごま(いり) チーズ	まさば 油揚げ	しょうが・玉葱 ごぼう・小松菜 にんじん キャベツ きゅうり ゆかり・グレープフルーツ	チーズドック 牛乳 牛乳(幼・乳)
22 月	ごはん つくねの照り焼き 切り干し大根の炒め煮 磯辺揚げ 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 三温糖 油揚げ 薄力粉	鶏ひき肉 たまご・木綿豆腐 さつまいも 油揚げ きざみのり きなこ・豆乳	ねぎ・白菜・小松菜 にんじん・玉葱 干し椎茸・小葱 れんこん・いんげん 切干しだいこん なめこ・ルッコラ	きな粉と豆乳の和風ケーキ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
23 火	フランスパン(ジャム) えびマカロニグラタン 海菜サラダ ビーフンスープ バナナ	フランスパン いちごジャム マーガリン・マヨネーズ 薄力粉・無塩バター なたね油・ビーフン ごま油・さつま芋	ベーコン しばえび 牛乳 プロセスチーズ 木綿豆腐	玉葱・干し椎茸 にんじん・ねぎ しめじ・生姜・マヨネーズ フロコリー・おひたし レタス・おひたし バナナ・みかんジュース	ぶかし芋 みかんジュース 牛乳(幼・乳)
24 水	赤飯 豚肉のチーズロールフライ れんこんのきんぴら 蒟蒻と納豆の和え お吸い物 みかん	精白米・もち米 ごま・菜種油 薄力粉・生パン粉 ごま油・三温糖 すりごま	ささげ(乾) 豚モモ肉 プロセスチーズ たまご 焼き麩 生クリーム・ショア	れんこん・こんにゃく にんじん ほうれんそう 玉葱 切りみつば みかん・いちご	いちごロールパン ショア 牛乳(幼・乳)
25 木	ほうとううどん がんもの煮つけ きゅうりとじゃこの酢の物 りんご	うどん(ゆで) なたね油 三温糖 ごま(いり) 精白米 無塩バター	鶏モモ肉 油揚げ がんもどき ちりめんじゃこ かつお節	ごぼう・小松菜 だいこん・きゅうり にんじん 西洋かぼちゃ しめじ・海苔 ねぎ・りんご	おほかちチャーハン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
26 金	ごはん 鮭のねぎみそ焼き じゃが芋のきんぴら おひたし 大根の味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 じゃがいも ごま油・三温糖 マヨネーズ・薄力粉 無塩バター	しろさけ かつお節 油揚げ たまご まぐろ水煮ルーク	ねぎ・大根 ごぼう・玉葱 にんじん さやいんげん ごまつな・白菜 グレープフルーツ	ツナカレーパン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
27 土	麻婆ライス(麦飯) 春雨サラダ チンゲン菜のスープ はっさく	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油・春雨 ピリカ	木綿豆腐 豚ひき肉 ボンレスハム	にんにく・ニラ しょうが・干し椎茸 にんじん・きゅうり 玉葱・ワカメ ねぎ・おひたし	果物(バナナ) ビスケット 牛乳 牛乳(幼・乳)



節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいものです。



※献立は材料の都合、行事等により変更する場合があります。

★★今月の予定★★

- 10日：調理保育(らいおん)
- 12日：調理保育(くま)
- 19日：おやつ試食デー
- 24日：お誕生会