



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 木	中華菜飯 卵入り餃子チャンプルー もずくスープ りんご	米/なたね油/花見糖/ ごま油/焼きふ(麻心)/ ビスケット/薄力粉/無 塩バター/黒砂糖/こま いり)	豚もも肉/たまご/ツナ /もずく(塩蔵、塩抜き)/ 木綿豆腐/牛乳/スキム ミルク	たけのこ/にんじん/干し 椎茸/こまつな/もやし/ にら/玉葱/ねぎ/りんご	黒糖セサミパンケーキ 牛乳(乳児)
2 金	作ってみよう赤鬼ごはん 大豆入りポテトサラダ 手作りつみれ汁 オレンジ	米/なたね油/蒸し中華 めん/じゃがいも/花見 糖/アイガ マネー/かた くり粉/ポーロ/食パン	鶏挽肉/ウィンナー/サ ラダ竹輪/焼きのり/大 豆(国産、乾)/ダイスチ ーズ/まいわし(すり身) /たまご/牛乳/生クリーム	玉葱/キャベツ/干しぶど う/きゅうり/にんじん/ だいこん/ほうれんそう/ 生姜/ねぎ/オレンジ/パ ナナ/いちご/ぶどうスト レートのジュース	恵方ロールサンド ぶどうジュース
3 土	高野豆腐のそぼろごはん キャベツと油揚げの和え物 はんぺんのすまし汁 みかん	米/なたね油/花見糖/ ごま(いり)/塩せんべい /ビスケット	鶏挽肉/凍り豆腐/油揚 げ/あらははんぺん/牛 乳/プロセスチーズ	にんじん/干し椎茸/ねぎ /たけのこ/キャベツ/も やし/玉葱/こまつな/み かん(生)	ビスケット チーズ 牛乳
5 月	ライ麦パン 鶏肉のアップルソース焼き じゃが芋と納豆のチ ャーハン入 グレープフルーツ	ライ麦パン/花見糖/無 塩バター/じゃがいも/ コーン/なたね油/せん べい/ごはん	鶏もも肉/ベーコン/牛 乳/かつお節/焼きのり (きざみのみ)/ヨーグ ルト(ドリックイ)	りんご(缶詰)/にんじん/ほ うれんそう/玉葱/キャ ベツ/スナップえんどう/グ レープフルーツ	おがかチャーハン 飲むヨーグルト
6 火	ごはん ぶりの香味焼き 煮豆(金時豆) 磯和え さつまいもの味噌汁 オレンジ	米/花見糖/ごま(すりこ ま)/ごま油/さつまい も/ビスケット/マカロ ニ/アイガ マネー	ぶり/いんげんまめ(乾) /焼きのり(きざみの り)/油揚げ/牛乳/か つお節/あおのり	生姜/ねぎ/にんにく/は くさい/にんじん/こまつ な/玉葱/小ねぎ/オレンジ	お好みマカロニ 牛乳(乳児)
7 水	あんかけ炒飯 春雨サラダ 中華風コープ バナナ	米/押麦/コーン/なた ね油/ごま油/かたくり 粉/緑豆はるさめ/カ ムーン/ポーロ/薄力粉/花 見糖/	豚肩(脂身付き)/ボンレス ハム/たまご/牛乳/木 綿豆腐/きな粉(大豆)	生姜/たけのこ/にんじん /もやし/にら/干し椎茸 /きゅうり/ねぎ/チンゲ ンツァイ/バナナ	どうぶトーナツ 牛乳
8 木	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ れんこんの真砂和え いよかん	うどん(ゆで)/なたね油/ かたくり粉/薄力粉/アイ ガ マネー/ごま(すりこ ま)/花見糖/せんべい /さつまいも	豚もも肉/焼き竹輪/あ おのり/たらこ/牛乳/ 寒天/こんぶ	玉葱/にんじん/たけのこ /もやし/ねぎ/こまつな /れんこん/ブロッコリー /いよかん	手ようかん カミカミ昆布 牛乳
9 金	きびごはん 松風焼き 五色煮 きゃべつの塩昆布和え なめこの味噌汁 りんご	米/きび(精白粒)/パン 粉(生)/花見糖/ごま(い り)/なたね油/板こんに ゃく/ソーダクラッ カー/塩せんべい	鶏挽肉/たまご/さつま 揚げ/塩昆布/木綿豆腐 /牛乳/ヨーグルト	ねぎ/玉葱/にんじん/干 し椎茸/ごぼう/たけのこ /さやいんげん/キャベツ /ほうれんそう/なめこ/ りんご	ヨーグルト せんべい
10 土	ごはん・納豆 酢豚 華風きゅうり すまし汁 バナナ	米/かたくり粉/なたね 油/花見糖/ごま油/焼 き麩(白玉麩)/塩せんべい /カステラ	糸引納豆/豚もも肉/牛 乳	生姜/にんじん/玉葱/た けのこ/干し椎茸/青ピー マン/パイン缶/きゅうり /わかめ/バナナ	ドーナツ 牛乳
13 火	ごはん・しそひじきふりか めかじきの竜田揚げ さつま芋と豚肉の煮物 野菜のおひたし もずく味噌汁 ぼんかん	米/花見糖/ごま(いり) /かたくり粉/なたね油 /さつまいも/ウエ ハース/フランスパン/マ ーガリン/グラニュー糖	ひじき/めかじき/豚も も肉/かつお節/生揚げ /沖繩もずく(塩蔵、塩抜 き)/牛乳	ゆかり/生姜/玉葱/にん じん/さやいんげん/こま つな/キャベツ/ねぎ/ほ んかん	カリカリトースト 牛乳(乳児)
14 水	クリームスパゲティ カミカミサラダ 白菜とはんぺんのスープ バナナ	スパゲティ/なたね油 (麺まぶし用)/なたね 油/コーン/無塩バター /薄力粉/花見糖/せん べい/米/ごま(いり)	豚もも肉/牛乳/スキム ミルク/クリーム(乳脂肪) /はんぺん	玉葱/にんじん/ぶなしめ じ/ブロッコリー/きゅう り/切干しだいこん/はく さい/小ねぎ/バナナ/ カットわかめ/温州蜜柑ス レートのジュース	ラップおにぎり(わかめ) みかんジュース
15 木	ごはん さばのゆず味噌焼き かぼちゃの甘煮 白和え すまし汁(麩・水菜) オレンジ	米/花見糖/板こんにゃ く/ごま(すりごま)/焼 き麩(白玉麩)/ビスケット /薄力粉/無塩バター	まさば/木綿豆腐/牛乳 /スキムミルク/たまご	ゆず(果生)/西洋かぼ ちゃ/ほうれんそう/にん じん/玉葱/きょうな/オ レンジ/バナナ/レモン(果 汁、生)	バナナケーキ 牛乳(乳児)
16 金	ハートピザ マカロニサラダ じゃがいもポタージュ いちご	ナン/なたね油/マカロ ニ/コーン/アイガ マネ ー/無塩バター/じゃが いも/ポーロ/花見糖/ 揚げせんべい	豚ひき肉/ピザチーズ/ 魚肉ソーセージ/ベーコ ン/牛乳/クリーム(乳脂 肪)/ヨーグルト(ドリックイ)	にんにく/玉葱/にんじん /きゅうり/キャベツ/セ ロリー/いちご/アガー/ みかんジュース/ぶどうジュ ース/りんごジュース/レモン (果汁、生)	セロリーボンチ せんべい ジョア

平均摂取量 幼児：620kcal 乳児：569kcal

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 土	ガーリックチャーハン 野菜のナムル カブとしめじのスープ バナナ	米/押麦/なたね油/花 見糖/ごま油/塩せんべ い/ワッフル(ゆがド、別 売)	鶏もも肉/ボンレスハム /牛乳/プロセスチー ーズ	にんにく/玉葱/にんじん /青ピーマン/きゅうり/ もやし/かぶ/かぶ(葉)/ぶ なしめじ/バナナ	チーズドック 牛乳
19 月	チキンカレー(麦飯) 春野菜炒め(人参、豆 腐、ピーマン、きゅうり) わかめスープ グレープフルーツ	米/押麦/なたね油/ じゃがいも/無塩バタ ー/薄力粉/ソーダクラッ カー/花見糖/甘納豆(あ ずき)	鶏もも肉/スキムミルク /ピザチーズ/かに風味 かまぼこ/木綿豆腐/牛 乳/おから(新製法)/たま ご	にんにく/生姜/セロリー /玉葱/にんじん/トマト 水煮/りんご/ほうれんそ う/キャベツ/スナップえ んどう/わかめ/こまつな /グレープフルーツ	おからと小豆のスコーン 牛乳
20 火	食パン はちみつ&マ ーガリン さけの変わり焼き グリーンサラダ ワンタンスープ りんご	食パン/はちみつ/マ ーガリン/アイガ マネー /薄力粉/ソーダクラッ カー/無塩バター/なた ね油/わたんかの皮/ ごま油/せんべい/米/ 花見糖/ごま(いり)	しろさけ/豚もも肉/牛 乳/油揚げ	レタス/ブロッコリー/に んじん/干し椎茸/ねぎ/ 生姜/チンゲンツァイ/も やし/りんご	いなりすし 牛乳(乳児)
21 水	ごはん 豚肉の生姜焼き 大豆入りいり煮 ごま和え 味噌汁(加 ち・生揚げ) あまなつ	米/なたね油/花見糖/ ごま(すりごま)/ビス ケット/黒砂糖	豚肩(脂身付き)/大豆 (国産、乾)/ひじき/さつ ま揚げ/油揚げ/生揚げ /牛乳/調整豆乳/ク リーム(乳脂肪)/きな粉 (大豆)/するめ	玉葱/生姜/にんじん/干 し椎茸/さやいんげん/こ まつな/はくさい/西洋か ぼちゃ/なつみかん/ア ガー/りんご(別売)ジュ ース	信玄プリン するめ リンゴジュース
22 木	五目うどん 納豆とじゃこの天ぷら ゆかり和え バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/ 薄力粉/せんべい/じゃ がいも/コーン/アイガ マネー/かたくり粉	豚肩(脂身付き)/油揚げ/ ちりめんじゃこ/糸引納 豆/牛乳/ボンレスハム /ダイスチーズ	ごぼう/だいこん/にんじ ん/たけのこ/ぶなしめじ /ねぎ/こまつな/玉葱/ キャベツ/きゅうり/ゆか り/バナナ/えだまめ(冷凍)	カラフルポテト(芋もち) 牛乳(乳児)
23 金	鶏丼 れんこんとツナのサラダ 味噌汁(豆腐・納豆) いちご	米/なたね油/花見糖/ かたくり粉/アイガ マネ ー/ごま(いり)/ポーロ /おこし	鶏もも肉/ツナ(水煮ルー プ)/れんこん/木綿豆腐/ 牛乳/脱脂加糖ヨーグル ト	玉葱/にんじん/ぶなしめ じ/さやいんげん/れんこ ん/ブロッコリー/ほうれ んそう/ねぎ/いちご	はとむぎおこし ヨーグルト
24 土	麻婆ライス 春雨サラダ ひじきと卵のスープ オレンジ	米/なたね油/花見糖/ かたくり粉/ごま油/緑 豆はるさめ/塩せんべい /クロワッサン	木綿豆腐/豚ひき肉/ボ ンレスハム/ひじき/た まご/牛乳	にんにく/生姜/にんじん /玉葱/ねぎ/干し椎茸/ にら/きゅうり/ほうれん そう/オレンジ	クロワッサン 牛乳
26 月	ごはん(幼ラップおにぎり) さわらのごま焼き 切り干し大根の炒め煮 梅おかか和え 味噌汁(高野豆腐、せり ぼんかん)	米/ごま(すりごま)/な たね油/花見糖/ウエ ハース/ビーフン/ごま 油	焼きのり/さわら/油揚 げ/かつお節/凍り豆腐 /牛乳/鶏挽肉	にんじん/切干しだいこん /干し椎茸/さやいんげん /こまつな/キャベツ/梅 干し(塩漬)/玉葱/せり/ ぼんかん/生姜/小ねぎ	フォー 牛乳(乳児)
27 火	てりやきチキンサンド 花野菜サラダ コーンチャウダー バナナ	ロールパン/花見糖/アイ ガ マネー/なたね油/ じゃがいも/無塩バタ ー/薄力粉/とうもろこし 缶詰(別売)/コーン/せん べい/米	鶏もも肉/ベーコン/牛 乳/クリーム(乳脂肪)/た まご	レタス/りんご/ブロッ コリー/カリフラワー/にん じん/玉葱/バナナ/和種 なばな(茎、ゆで)	おにぎり(菜の花ごはん) 麦茶
28 水	豚肉とごぼうのませごはん がんもの煮つけ のらぼうのごま味噌和え すまし汁 いちご	米/ごま油/しらたき/ 花見糖/ごま(すりごま) /ポーロ/ビスケット	豚もも肉/がんもどき/ 牛乳/脱脂加糖ヨーグル ト	ごぼう/生姜/にんじん/ のらぼう菜/もやし/玉葱 /カットわかめ/チンゲ ンツァイ/いちご	ピザ ヨーグルト

※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。

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、感性を養ってほしいものですね。

- ★★今月の予定★★
- ・2日：節分メニュー
 - ・6日：調理保育
(らいおん組)
 - ・8日：お店屋さん
(まぐろ組)
 - ・16日：お誕生日会
 - ・23日：お別れ遠足
(らいおん組)