

日	曜	朝おやつ	献立名	午後おやつ	材料名			エネルギー (幼児) (kcal)	間食
					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	金	ぱりんこ 飲むヨーグルト	米飯 カレイの煮つけ ひじきのサラダ 味噌汁 バナナ	あんまん 牛乳	米 小麦粉 三温糖 マヨネーズ 油	牛乳 カレイ あんこ 豆腐 米みそ	バナナ 人参 もやし 胡瓜 えのき コーン缶 にら ひじき 生姜	554	青菜おにぎり 味噌汁
4	月	ギンピスアスパ 牛乳	米飯 豚肉のアップルソース 納豆しらす和え コンスープ みかん	4日) ぶどうゼリー ぱりんこ 牛乳 18日) ごまポッキー 牛乳	米 三温糖 18日) 小麦粉 バター ごま	牛乳 豚肉 納豆 しらす	みかん ブロッコリー 人参 りんご コーン缶 玉葱 4日) ぶどう濃縮果汁 寒天	4日) 609 18日) 633	煮込みうどん
5	火	チーズ	米飯 魚の野菜あんかけ マカロニと青菜のサラダ 味噌汁 バナナ	スノーボールクッキー 牛乳	米 小麦粉 バター 油 マヨネーズ マカロニ 砂糖 三温糖 片栗粉	牛乳 鮭 米みそ ツナ缶	バナナ 玉葱 もやし 人参 白菜 にら 枝豆 コーン缶 エリンギ 小松菜 切り干し大根	662	わかめおにぎり 味噌汁
6	水	ぱりんこ 牛乳	米飯 鶏肉の塩こうじ焼 切り干し大根の煮物 味噌汁 りんご	ヨーグルトの 黒糖ティラミス風 麦茶	米 油 黒砂糖 三温糖	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 油揚げ きな粉 米みそ	りんご 人参 小松菜 人参 白菜 にら 枝豆 エリンギ 陽元 しめじ 切り干し大根	527	鮭おにぎり 味噌汁
7	木	チーズ	カレー ポパイサラダ 白菜スープ みかん	蒸し芋 牛乳	さつまいも 米 じゃが芋 小麦粉 油 三温糖	牛乳 豚肉 ベーコン	みかん 玉葱 もやし 人参 ほうれん草 りんご コーン缶	602	煮込みうどん
8	金	ぱりんこ 飲むヨーグルト	米飯 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜とツナのソテー 味噌汁 バナナ	8日) 誕生日ケーキ 牛乳 22日) いちご蒸しパン 牛乳	米 じゃが芋 バター ホットケーキ粉 三温糖 油	牛乳 鶏肉 ツナ缶 米みそ 8日) 生クリーム 22日) 豆乳	バナナ 玉葱 キャベツ 人 参 チンゲン菜 えのきたけ エリンギ マーマレード 8日) 南瓜 22日) いちごジャム	8日) 589 22日) 550	青菜おにぎり 味噌汁
9	土	ぱりんこ 飲むヨーグルト	けんちんうどん さつまいもの甘煮 りんご	みかん 源氏パイ 牛乳	干しうどん さつまいも 油 三温糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐	りんご みかん 大根 人参 万能葱 ごぼう	474	/
12	火	チーズ	ロールパン マカロニグラタン ポトフ みかん	ひじきごはん 牛乳	米 ロールパン バター じゃが芋 マカロニ 油 小麦粉 三温糖 パン粉	牛乳 鶏肉 油揚げ ウインナー 粉チーズ	みかん 玉葱 キャベツ ブロッコリー 人参 エリンギ ひじき	603	わかめおにぎり 味噌汁
13	水	ぱりんこ 牛乳	じゃこご飯 鶏レバーの甘辛煮 茹でブロッコリー 具沢山味噌汁 りんご	かぼちゃドーナツ 牛乳	米 ホットケーキ粉 油 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏レバー しらす 米みそ	りんご ブロッコリー 南瓜 キャベツ 大根 玉葱 しめじ 枝豆 人参 生姜	602	鮭おにぎり 味噌汁
14	木	チーズ	ビビンバ丼 じゃが芋の青のり和え わかめスープ みかん	マシュマロおこし 牛乳	米 じゃがいも バター コーンフレーク 三温糖 マシュマロ 油 ごま油	牛乳 豚挽肉	みかん もやし 玉葱 ほうれん草 人参 生姜 コーン缶 わかめ 青海苔	559	煮込みうどん
16	土	ぱりんこ 飲むヨーグルト	三色丼 味噌汁 りんご	源氏パイ みかん 牛乳	米 じゃが芋 三温糖 油	牛乳 鶏ひき肉 米みそ	りんご みかん 玉葱 ほうれん草 えのきたけ 生姜	507	/
25	月	ギンピスアスパ 牛乳	米飯 鶏肉の味噌焼き 磯香和え けんちん風汁 バナナ	ぶどうゼリー ぱりんこ 牛乳	米 三温糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 米みそ 油揚げ	バナナ 大根 キャベツ 人参 小松菜 ごぼう 長葱 青海苔 寒天 ぶどう濃縮果汁	551	煮込みうどん

- ★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★アレルギーのあるお子様につきましてはメニューをアレンジしておだししています。
- ★8日はお誕生会で午後のおやつは誕生日ケーキです。
- ★マヨネーズハムベーコンウインナーは卵不使用のものを使っています。

今月の平均給与栄養量					
	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
幼児	575	22.6	17.2	273	2.1
乳児	525	20.6	16.4	303	1.7
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	580	0.35	0.5	31	2
乳児	485	0.29	0.48	25	1.8

旬の食材

◆ブロッコリー
ビタミンCが非常に豊富なので風邪予防に役立つほか、鉄分もたくさん含んでいます。つぼみよりも茎の方が栄養価が高いです。

◆さわら
「鱈」の字は春に産卵のため沿岸に近づくので「春を告げる魚」という意味であてられた漢字だそうです。ビタミン類が豊富でDHAはさんまやいわしより多いといわれます。

◆白菜
鍋物には欠かせない、冬の食材。晩秋から冬にかけて収穫されたものは、葉が隙間なくつまり甘みを蓄えています。ビタミンCや食物繊維が豊富です。

給食室より

暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。この季節は風邪やインフルエンザが流行する時期なので規則正しい生活やバランスの良い食事をとり病気に負けない体づくりをしましょう。

節分とは

2月3日は節分の日です。「鬼は外、福は内!」と豆をまきながら、病気や厄災などを追い出す行事です。豆まきをして鬼を払い福を招き入れましょう。また、自分の歳の数だけ豆を食べると、一年間無病息災で過ごせるといわれています。

