



献立表

日付	献立名	材料名	おやつ
3月	納豆粥 松風焼き きゅうの和え物 けんちん汁 プチゼリー	牛乳、/米、挽きわり納豆、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、米みそ（淡色辛みそ）、あおのり、/きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、砂糖、しょうゆ、/木綿豆腐、だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/ゼラチン、水、りんご濃縮果汁、/牛乳、/米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、ココア（ビュアココア）、脱脂粉乳、生クリーム、ホワイトチョコレート、スナック菓子（コーン系）、	蒸しパン
4火	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーのレモンドレッシング たまねぎのスープ パナナ	牛乳、/ロールパン、/マカロニ、じゃがいも、ほうれんそう、鶏もも肉、たまねぎ、水、食塩、牛乳、片栗粉、/ブロッコリー、にんじん、ツナ油漬缶、たまねぎ、食塩、/たまねぎ、にんじん、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、焼きのり、	野菜粥
5水	お粥 かわいい味噌煮 キャベツのおかか和え 豚汁 ヨーグルト	牛乳、/米、/かわいい、米みそ（淡色辛みそ）、砂糖、ねぎ、/キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節、/豚肉（肩ロース）、だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、木綿豆腐、/ヨーグルト（加糖）、/牛乳、/ホットケーキ粉、干しぶどう、砂糖、脱脂粉乳、牛乳、	ビスコッティ
6木	お粥 鶏肉の照り煮 パスタサラダ キャベツのみそ汁 オレンジ	牛乳、/米、/鶏むね肉、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/マカロニ・スパゲティ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ケチャップ、食塩、/キャベツ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、/オレンジ、/牛乳、/サンドイッチパン、いちごジャム、	いちご ジャムパン
7金	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ 白菜のスープ パナナ	牛乳、/米、生揚げ、豚ひき肉、こまつな、にんじん、しょうゆ、米みそ（淡色辛みそ）、砂糖、水、片栗粉、/はるさめ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖、/はくさい、食塩、/バナナ、/牛乳、/さつまいも、砂糖、食塩、豆乳、パニラエッセンス、無塩バター、	スイートポテト
10月	リゾット ケチャップチキン こぶき芋 キャベツとツナのサラダ たまねぎのスープ パナナ	牛乳、/米、にんじん、たまねぎ、食塩、グリーンピース（冷凍）、/鶏もも肉、食塩、しょうゆ、ケチャップ、/じゃがいも、食塩、あおのり、/ツナ油漬缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、/たまねぎ、にんじん、食塩、/バナナ、/牛乳、/ゼラチン、水、りんご濃縮果汁、みかん缶、/しょうゆせんべい、	フルーツゼリー せんべい
12水	ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳、/マカロニ・スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、食塩、片栗粉、/ブロッコリー、にんじん、きゅうり、たまねぎ、食塩、/キャベツ、にんじん、食塩、/ヨーグルト（無糖）、砂糖、みかん缶、いちご、バナナ、/牛乳、/米、さつまいも、食塩、	さつまいも粥
13木	お粥 肉じゃが キャベツの磯和え 豆腐のみそ汁 いちご	牛乳、/米、/豚肉（肩ロース）、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、グリーンピース（冷凍）、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、あおのり、しらす干し、/絹ごし豆腐、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、/いちご、/牛乳、/りんご、砂糖、パイ皮、卵、脱脂粉乳、干しぶどう、	アップルパイ
14金	お粥 和風ミートローフ 白菜のおかか和え 根菜のみそ汁 バナナ	牛乳、/米、/豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、グリーンピース（冷凍）、食塩、パン粉、ケチャップ、/はくさい、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節、/こまつな、だいこん、にんじん、煮干しだし汁、米みそ（淡色辛みそ）、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、砂糖、無塩バター、	ハートクッキー
17月	お粥 鶏肉の味噌煮 蒸しかぼちゃ にんじんの煮物 納豆と里芋のみそ汁 パナナ	牛乳、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、淡色みそ、砂糖、/かぼちゃ、食塩、/にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、砂糖、/挽きわり納豆、さといも、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、/バナナ、/牛乳、/ロールパン、卵（黄）、牛乳、脱脂粉乳、砂糖、小麦粉、	クリームパン
18火	カレーうどん 小松菜のごま酢和え さつまいものりんご煮 グレープゼリー	牛乳、/ゆでうどん、豚肉（肩ロース）、にんじん、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、食塩、片栗粉、/こまつな、にんじん、ツナ油漬缶、食塩、/さつまいも、りんご、砂糖、/ぶどう濃縮果汁、ゼラチン、/牛乳、/米、鶏ひき肉、しょうゆ、あおのり、	とりそぼろ粥
19水	大根粥 煮魚、蒸し芋 ほうれん草の納豆和え キャベツのみそ汁 オレンジ	牛乳、/米、だいこん、だいこん（葉）、食塩、/かわいい、食塩、/さつまいも、食塩、/ほうれんそう、にんじん、挽きわり納豆、しょうゆ、/キャベツ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、/オレンジ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖、	黒糖蒸しパン
20木	にんじん粥 鶏肉の照り煮 キャベツのツナサラダ ミネストローネスープ パナナ	牛乳、/米、にんじん、/鶏もも肉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、/キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、食塩、/豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、トマト、マカロニ・スパゲティ、トマトジュース缶、食塩、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、	ビスコッティ
21金	お粥 厚揚げのみそ炒め きゅうりのサラダ はるさめのスープ 野菜ジュース	牛乳、/米、/豚肉（肩ロース）、絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、ピーマン、米みそ（淡色辛みそ）、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/きゅうり、にんじん、食塩、/はるさめ、にんじん、食塩、/野菜ミックスジュース、/牛乳、/さつまいも、	焼きいも
25火	リゾット マカロニサラダ 野菜スープ パナナ	牛乳、/米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、食塩、ケチャップ、/マカロニ、ツナ水漬缶、きゅうり、キャベツ、にんじん、食塩、/はくさい、たまねぎ、にんじん、食塩、/バナナ、/牛乳、/米粉、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、いちごジャム、/ビスケット、	米粉のクレープ ビスケット
26水	お粥 鶏肉の味噌煮 さつまいもの煮物 大根のみそ汁 ヨーグルト	牛乳、/米、押麦、水、/鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、砂糖、万能ねぎ、/さつまいも、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/だいこん、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、/ヨーグルト（加糖）、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、油、	お豆腐 スコーン
27木	お粥 煮魚、かぼちゃのサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳、/米、/かわいい、食塩、/かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、食塩、/木綿豆腐、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、/オレンジ、/牛乳、/食パン、バター、グラニュー糖、	シュガー トースト
28金	雑炊 鶏むねの照り煮 小松菜のおかか和え なめこのみそ汁 プチゼリー	牛乳、/米、豚肉（肩ロース）、にんじん、しょうゆ、砂糖、グリーンピース、/鶏もも肉、片栗粉、しょうゆ、砂糖、/こまつな、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、かつお節、/だいこん、しめじ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、/ゼラチン、水、りんご濃縮果汁、/牛乳、/マカロニ・スパゲティ、きな粉、砂糖、食塩、	マカロニ きな粉

寒い日が続いておりますが、暦の上ではもうすぐ春になります。
暖かくなったり、寒くなったりの「三寒四温」を過ぎ少しづつ春に近づいていきます。
2月は1年で一番寒い時期ともいわれています。生活リズムを整え、体調管理に気を付けながら元気に過ごしましょう。
2月2日は節分「一年間健康に過ごせるように」と願いを込めて「悪いものを」を追い出す行事です。園では3日に行う予定です。
「おにはーそと！」「ふくはーうち！」と鬼をやっつける子どもたちの表情や姿が楽しみです。

>>丈夫な体をつくる食べ物…病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう<<

免疫力を高めるおすすめ食材

- ・にんにく…殺菌効果・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- ・納豆、漬物、ヨーグルト（発酵食品）…腸内環境を整える
- ・小松菜、ほうれん草…ビタミンA・C・Eを多く含む抗酸化力が高い 殺菌、デトックス作用
- ・しょうが…殺菌作用 血行をよくして、体を温める
- ・だいこん…消化を助け、腸の働きを整える
- ・バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排出する。



*事前に献立を確認し保育園ではじめて口にしないものがないようにお願いします。