

# 献立表

日付	献立	10時おやつ	材 料 名				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分相当量 ( )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	調味料		
3月	うまみ豆ごはん 松風焼き きゅうりの酢の物 けんちん汁 プチゼリー	牛乳	米、〇米粉、〇砂糖、パン粉、〇油、砂糖、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、〇豆乳、挽きわり納豆、〇生クリーム、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、〇脱脂粉乳、ゼラチン	りんご濃縮果汁、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ、ごま、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 鬼チョコ 蒸しパン	641.6(537.8) 26.9(22.8) 24.7(21.4) 1.9(1.4)
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 きのこのスープ バナナ	牛乳	ロールパン、〇米、じゃがいも、マカロニ、油、小麦粉、バター、〇砂糖、パン粉、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、〇油揚げ、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、〇もやし、〇にんじん、しめじ、コーン缶、レモン果汁、〇焼きのり	〇かつお・昆布だし汁、〇しょうゆ、洋風だしの素、〇みりん、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 油揚げと野菜の 混ぜご飯	574.0(464.8) 21.3(18.3) 19.9(17.8) 2.0(1.5)
5水	麦入りごはん さばの味噌レモン煮 キャベツのおかか和え 豚汁 ヨーグルト	牛乳	米、〇ホットケーキ粉、押麦、〇砂糖、砂糖、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、さば、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、〇脱脂粉乳、かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、ごぼう、〇干しぶどう、レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しょうゆ	牛乳 レーズン ビスコッティ	556.2(449.5) 26.1(21.3) 16.4(14.8) 1.7(1.3)
6木	ごはん 鶏肉の竜田揚げ パスタサラダ キャベツと油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳	米、〇サンドイッチパン、マカロニ・スパゲティ、油、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉	〇牛乳、◎牛乳、鶏むね肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、キャベツ、きゅうり、〇いちごジャム、にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 いちご ジャムパン	545.0(443.7) 23.6(19.6) 14.1(13.5) 1.7(1.3)
7金	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ 白菜のスープ バナナ	牛乳	〇さつまいも、米、押麦、はるさめ、〇砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、〇無塩バター	〇牛乳、◎牛乳、生揚げ、〇豆乳、豚ひき肉、ハム、しほえび、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	バナナ、はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、こまつな、ごま、しょうが	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、食塩、〇食塩	牛乳 スイートポテト	596.3(498.2) 22.4(19.6) 18.1(16.5) 1.8(1.5)
10月	コーンピラフ タンドリーチキン ふき芋 キャベツとツナのサラダ きのこのスープ バナナ	牛乳	米、じゃがいも、押麦、油、バター	〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、ペーコン、〇ゼラチン	バナナ、〇りんご濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、〇みかん缶、えのきたけ、〇パン缶、コーン(冷凍)、きゅうり、マッシュルーム缶、しめじ、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁、にんにく、あおのり	ケチャップ、酢、食塩、しょうゆ、洋風だしの素、カレー粉、こしょう	牛乳 フルーツゼリー せんべい	549.1(461.8) 23.7(20.0) 14.5(13.8) 1.9(1.5)
12水	ミートスパゲティ ブロッコリーの玉ねぎドレッシング 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、〇米、〇さつまいも、砂糖、油、片栗粉	〇牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ハム、脱脂粉乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、みかん缶、バナナ、トマトピューレ、いちご、きゅうり、干しぶどう、コーン缶、しめじ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、酢、ワイン(赤)、洋風だしの素、食塩、〇酒、〇食塩	牛乳 さつまいもごはん	628.5(541.9) 25.8(23.3) 18.1(17.8) 2.1(1.7)
13木	ごはん 肉じゃが キャベツのしらす和え 厚揚げのみそ汁 いちご	牛乳	米、じゃがいも、〇砂糖、砂糖、油、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、しらす干し、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、〇脱脂粉乳	いちご、たまねぎ、キャベツ、〇りんご、にんじん、しらす干し、グリーンピース(冷凍)、〇干しぶどう、ごま、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩	牛乳 アップルパイ	526.0(433.5) 18.1(15.8) 17.2(15.9) 1.8(1.4)
14金	麦入りごはん 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、〇小麦粉、〇砂糖、〇無塩バター、押麦、パン粉、油	◎牛乳、〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、かつお節	バナナ、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、なめこ、だいこん、こまつな、グリーンピース(冷凍)、ひじき	煮干だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、ナツメグ	ココアミルク ハートクッキー	596.8(490.2) 20.2(17.5) 19.9(18.2) 1.8(1.4)
17月	麦入りごはん 鶏肉の梅焼き 蒸しかぼちゃ 切干大根の煮物 納豆と里芋のみそ汁 バナナ	牛乳	米、〇ロールパン、さといも、押麦、〇砂糖、〇小麦粉、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、〇卵(黄)、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、あさり水煮缶、〇脱脂粉乳、淡色みそ	バナナ、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、切り干しだいこん、うめ干し、グリーンピース、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 クリームパン	553.9(455.7) 24.7(21.4) 13.1(13.0) 2.0(1.6)
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、さつまいも、〇米、片栗粉、砂糖、油	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、〇鶏ひき肉、ツナ油漬缶、ゼラチン、油揚げ、脱脂粉乳	ぶどう濃縮果汁、にんじん、りんご、もやし、こまつな、たまねぎ、しめじ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、ごま、レモン果汁、〇あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、〇酒、〇しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 とりそば おにぎり	543.6(455.3) 21.5(18.7) 13.9(13.1) 1.8(1.4)
19水	大根と桜海老の炊き込みごはん さばの塩焼き 蒸し芋 ほうれん草の納豆和え キャベツとえのきのみそ汁 オレンジ	牛乳	米、さつまいも、〇小麦粉、〇黒砂糖	〇牛乳、◎牛乳、さば、〇豆乳、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび	オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、だいこん、だいこん(葉)、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 黒糖蒸しパン	523.8(431.4) 23.2(19.4) 14.2(13.3) 1.6(1.2)
20木	にんじんライス 鶏肉のマーメレード焼き キャベツのツナレーズンサラダ ミネストローネスープ バナナ	牛乳	米、〇ホットケーキ粉、じゃがいも、油、〇砂糖、マカロニ・スパゲティ、片栗粉、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、豚ひき肉、あさり水煮缶	バナナ、キャベツ、にんじん、トマトジュース缶、たまねぎ、トマト、マーメレード、セロリ、干しぶどう、にんにく	酢、しょうゆ、洋風だしの素、酒、食塩、パセリ粉	牛乳 ココア ビスコッティ	547.5(450.2) 20.8(18.4) 13.2(12.8) 1.7(1.4)
21金	麦入りごはん 厚揚げのみそ炒め 切干大根の和え物 はるさめとわかめのスープ 野菜ジュース	牛乳	〇さつまいも、米、押麦、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、油	〇牛乳、◎牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	野菜ミックスジュース、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	酢、中華だしの素、しょうゆ、食塩	牛乳 焼きいも	552.1(437.7) 18.5(15.8) 17.1(15.2) 1.2(1.0)
25火	ドライカレーライス マカロニサラダ 野菜スープ バナナ	牛乳	米、〇米粉、マカロニ、押麦、〇砂糖、マヨネーズ、油、米粉	〇牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、〇豆乳、ツナ水煮缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、はくさい、〇いちごジャム、ピーマン、えのきたけ、干しぶどう、にんにく、しょうが	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、カレー粉	牛乳 米粉のクレープ ビスケット	669.1(542.0) 19.4(17.1) 18.3(17.1) 1.3(1.1)
26水	ごはん 鶏肉のみそチーズ焼き ひじきとさつまいもの煮物 大根と厚揚げのみそ汁 ヨーグルト	牛乳	米、さつまいも、〇ホットケーキ粉、押麦、〇油、砂糖、油、片栗粉	〇牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、生揚げ、〇木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	だいこん、にんじん、〇マーメレード、さやえんどう、ひじき、万能ねぎ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ	牛乳 お豆腐スコーン	577.7(485.6) 25.7(21.4) 14.5(13.8) 2.1(1.6)
27木	ごはん かわいひのフライ かぼちゃのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	牛乳	米、〇食パン、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、〇グラニュー糖、〇バター	〇牛乳、◎牛乳、かわいひ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、卵	オレンジ、かぼちゃ、きゅうり、ねぎ、なめこ、コーン缶、干しぶどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、濃厚ソース、酒、食塩	牛乳 シュガー トースト	589.9(476.6) 25.2(21.4) 18.3(16.5) 2.1(1.6)
28金	おこわ 鶏肉のレモン焼き 小松菜のおかか和え 豚肉となめこのみそ汁 プチゼリー	牛乳	米、もち米、〇マカロニ・スパゲティ、〇砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、〇きな粉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン、かつお節	こまつな、りんご濃縮果汁、だいこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、しめじ、ねぎ、グリーンピース、レモン果汁、干しいたけ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、〇食塩	牛乳 マカロニきな粉	517.2(413.3) 27.4(21.9) 13.2(12.5) 1.8(1.4)

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。



給与栄養目標量	エネルギー	575(495)
	たんぱく質	21.9(18.6)
平均給与所要量	脂質	16.2(13.7)
	塩分相当量	1.6(1.5)
	エネルギー	575(474)
平均給与所要量	たんぱく質	23.3(20.1)
	脂質	16.4(15.5)
	塩分相当量	1.8(1.4)



\*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。