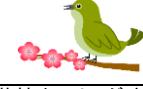


日付	献立名		食材名			栄養価	補食
	昼食	おやつ (○午前おやつ○昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
1 土	鶏ごぼうごはん 小松菜と人参のおかか和え さつま芋のオレンジ煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ○麦茶 ○ジャムサンド	鶏ひき肉、かつお節、豆腐、牛乳 	にんじん、万能ねぎ、小松菜、オレンジジュース、玉ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、いりごま、三温糖、サラダ油、さつま芋、キャロットロール	エネルギー 424kcal たんぱく質 13.1g 脂質 7.6g 炭水化物 77.8g 塩分 1.6g	焼きおにぎり
3 月	おにごはん 魚ハンバーグ 五目煮豆 ボイルブロッコリー みそ汁	○牛乳 ○ビスコ ○牛乳 ○ゼリー	豚ひき肉、チーズ、いわし、鶏ひき肉、絞り豆腐、鶏もも肉、茹で大豆、牛乳	レーズン、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、ひじき、ブロッコリー、はくさい、しめじ	胚芽精米、三温糖、片栗粉、サラダ油	エネルギー 602kcal たんぱく質 35.1g 脂質 23.9g 炭水化物 67.7g 塩分 2.9g	マーガリンサンド
4 火	キャロブパン チキンカツ 青菜サラダ にんじんグラッセ 豆入りスープ	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○パインケーキ	鶏もも肉、卵、ベーコン、茹で大豆、牛乳	ホールトマト缶、玉ねぎ、小松菜、にんじん、キャベツ、パインアップル缶	キャロブパン、薄力粉、パン粉、三温糖、サラダ油、バター	エネルギー 601kcal たんぱく質 33.6g 脂質 27.5g 炭水化物 70.3g 塩分 2.0g	炊込みごはん
5 水	スパゲッティミートソース もやしサラダ さつま芋のミルク煮 チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ○果物 ○牛乳 ○おかかおにぎり	豚ひき肉、粉チーズ、油揚げ、牛乳、かつお節	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、もやし、きゅうり、チンゲン菜、スイートコーン、いちご	スパゲッティ、サラダ油、片栗粉、三温糖、ごま油、さつま芋、バター、胚芽精米	エネルギー 610kcal たんぱく質 24.0g 脂質 18.0g 炭水化物 96.9g 塩分 2.1g	炊込みごはん
6 木	ごはん 鶏肉のみそ焼き れんこん金平 胡瓜とひじきの中華サラダ すまし汁	○牛乳(乳児) ○コンソメスープ(乳児) ○牛乳 ○カレーパン	鶏もも肉、豆腐、牛乳、豚ひき肉	れんこん、にんじん、きゅうり、スイートコーン、ひじき、長ねぎ、だいこん、玉ねぎ	胚芽精米、三温糖、いりごま、サラダ油、春雨、ごま油、食パン、じゃが芋	エネルギー 560kcal たんぱく質 24.2g 脂質 18.1g 炭水化物 80.6g 塩分 2.8g	ジャムサンド
7 金	グラハムファイン 魚のねぎ焼き ごぼうサラダ かぼちゃの甘煮 もやしスープ	○牛乳(乳児) ○紅茶 ○誕生日おやつ	さけ、チーズ、ベーコン、牛乳、ホイップクリーム	万能ねぎ、きゅうり、かぼちゃ、もやし、玉ねぎ	全粒粉パン、三温糖、薄力粉、サラダ油、厚切りロールケーキ	エネルギー 483kcal たんぱく質 20.6g 脂質 22.5g 炭水化物 56.6g 塩分 1.7g	マーガリンサンド
8 土	鶏肉としめじの混ぜご飯 二色びたし にんじんの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ○ビスケット ○麦茶 ○ヨーグルト	鶏ひき肉、牛乳、ヨーグルト	しめじ、キャベツ、小松菜、にんじん、わかめ、長ねぎ	胚芽精米、サラダ油、三温糖 	エネルギー 337kcal たんぱく質 13.6g 脂質 6.0g 炭水化物 59.1g 塩分 1.7g	焼きおにぎり
10 月	マーボー丼 にんじんとじゃこの炒め物 さつま芋のレモン煮 すまし汁	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○サーティーアンダギー	絞り豆腐、豚ひき肉、しらす干し、牛乳、卵	長ねぎ、にんじん、レモン汁、わかめ、玉ねぎ	胚芽精米、サラダ油、三温糖、片栗粉、さつま芋、薄力粉、揚げ油	エネルギー 583kcal たんぱく質 20.0g 脂質 18.1g 炭水化物 90.5g 塩分 2.0g	ジャムサンド
12 水	ごま塩ごはん 鶏肉のしようが焼き 切り昆布の煮付け ブロッコリーサラダ 豚汁	○牛乳(乳児) ○オニオンスープ(乳児) ○牛乳 ○フルーツサンド	鶏もも肉、焼き竹輪、ベーコン、豚もも肉、牛乳、生クリーム	刻み昆布、にんじん、ブロッコリー、だいこん、長ねぎ、ごぼう、椎茸、玉ねぎ、みかん缶	胚芽精米、三温糖、サラダ油、さといも、しらたき	エネルギー 578kcal たんぱく質 25.1g 脂質 22.8g 炭水化物 74.3g 塩分 2.9g	マーガリンサンド
13 木	ナチュール 魚のカレー風味焼き コールスロー マカロニケチャップ炒め えのきと野菜のスープ	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○果物 ○わかめチーズおにぎり	さわら、粉チーズ、牛乳、切れてるチーズ	キャベツ、スイートコーン、きゅうり、玉ねぎ、えのきたけ、にんじん、オレンジ	ナチュール、パン粉、サラダ油、マカロニ、三温糖、胚芽精米	エネルギー 529kcal たんぱく質 22.1g 脂質 22.0g 炭水化物 66.3g 塩分 2.3g	炊込みごはん
14 金	きつねうどん 肉じゃが ボイルいんげん	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○豆腐入りガトーショコラ	油揚げ、豚もも肉、牛乳、豆腐 	小松菜、玉ねぎ、にんじん、グリンピース、さやいんげん	ゆでうどん、三温糖、じゃが芋、サラダ油、米粉、片栗粉、粉糖	エネルギー 459kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.3g 炭水化物 68.2g 塩分 2.6g	ジャムサンド
15 土	鶏ごぼうごはん 小松菜と人参のおかか和え さつま芋のオレンジ煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ○麦茶 ○ジャムサンド	鶏ひき肉、かつお節、豆腐、牛乳	にんじん、万能ねぎ、小松菜、オレンジジュース、玉ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、いりごま、三温糖、サラダ油、さつま芋、キャロットロール	エネルギー 424kcal たんぱく質 13.1g 脂質 7.6g 炭水化物 77.8g 塩分 1.6g	焼きおにぎり
17 月	春雨丼 切干だいこんのサラダ にんじんのさっぱり煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○ウインナーまん	豚もも肉、ロースハム、豆腐、牛乳、ウインナー	椎茸、グリンピース、切干だいこん、きゅうり、にんじん、レモン汁、玉ねぎ	胚芽精米、春雨、ごま油、三温糖、サラダ油、すりごま、薄力粉	エネルギー 539kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.3g 炭水化物 82.4g 塩分 2.2g	マーガリンサンド

18 火	けんちんうどん 白菜とりんごのサラダ チーズ 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎かぼちゃタルト	豚もも肉、チーズ、牛乳	ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ、はくさい、りんご、かぼちゃ、粉寒天、オレンジマーマレード	ゆでうどん、さといも、サラダ油、三温糖、米粉、薄力粉、片栗粉	エネルギー 482kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.5g 炭水化物 75.8g 塩分 2.5g	炊き込みごはん
19 水	ベーグル 鶏肉のムニエル ポテトサラダ いんげんソテー <sup>ワンタンスープ</sup>	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎にんじんのおやき	鶏もも肉、豚ひき肉、牛乳	きゅうり、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、長ねぎ、椎茸、チンゲン菜、スイートコーン、刻み昆布	ベーグル、薄力粉、サラダ油、バター、じゃが芋、ワンタンの皮、ごま油、胚芽精米	エネルギー 493kcal たんぱく質 19.4g 脂質 20.1g 炭水化物 64.6g 塩分 2.1g	炊き込みごはん
20 木	ごまクリームサンド 魚のマヨネーズ焼き ミックススロー かぼちゃのグラッセ 白菜ときのこのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎炊き込みごはん	さけ、牛乳、油揚げ 	マッシュルーム缶、玉ねぎ、スイートコーン、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、はくさい、しめじ、塩昆布	食パン、マーガリン、三温糖、すりごま、サラダ油、バター、胚芽精米	エネルギー 626kcal たんぱく質 26.4g 脂質 22.8g 炭水化物 87.3g 塩分 2.6g	ジャムサンド
21 金	ごはん 松かさ鶏 三色ごま和え さつま芋の甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎パンせんべい	鶏ひき肉、卵、豆腐、牛乳、粉チーズ	あおのり、キャベツ、小松菜、にんじん、わかめ、いちご	胚芽精米、片栗粉、サラダ油、三温糖、いりごま、さつま芋	エネルギー 521kcal たんぱく質 22.1g 脂質 20.0g 炭水化物 68.7g 塩分 1.8g	マーガリンサンド
22 土	鶏肉としめじの混ぜご飯 二色びたし にんじんの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎ビスケット ◎麦茶 ◎ヨーグルト	鶏ひき肉、牛乳、ヨーグルト	しめじ、キャベツ、小松菜、にんじん、わかめ、長ねぎ	胚芽精米、サラダ油、三温糖 	エネルギー 337kcal たんぱく質 21.6g 脂質 6.0g 炭水化物 59.1g 塩分 1.7g	焼きおにぎり
25 火	ごはん 煮魚 さつま芋のグラッセ 塩もみキャベツ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎シュガートースト	かじき、豆腐、牛乳	キャベツ、きゅうり、万能ねぎ	胚芽精米、三温糖、さつま芋、バター、レストランパッケット、マーガリン、グラニュー糖	エネルギー 491kcal たんぱく質 21.9g 脂質 13.6g 炭水化物 74.6g 塩分 2.2g	炊き込みごはん
26 水	キャロットロール 鶏肉のレモン揚げ煮 スパゲティサラダ 白菜ナムル ミネストローネ 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎塩昆布としらすの 菜飯	鶏もも肉、ツナ缶、茹で大豆、ベーコン、牛乳、しらす干し	レモン汁、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、はくさい、ミックスベジタブル、ホールトマト缶、小松菜、塩昆布	キャロットロール、片栗粉、揚げ油、三温糖、スパゲッティ、いりごま、ごま油、バター、胚芽精米	エネルギー 550kcal たんぱく質 22.6g 脂質 24.4g 炭水化物 63.1g 塩分 3.0g	炊き込みごはん
27 木	ごはん 豆腐ハンバーグ れんこんサラダ キャベツとコーンのソテー <sup>ワンタンスープ</sup> みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎カップ肉まん	絞り豆腐、鶏ひき肉、卵、ロースハム、牛乳、豚ひき肉	にんじん、玉ねぎ、れんこん、きゅうり、キャベツ、スイートコーン、わかめ、だいこん、長ねぎ	胚芽精米、薄力粉、サラダ油、いりごま、米粉、片栗粉、三温糖、ごま油	エネルギー 584kcal たんぱく質 22.8g 脂質 22.4g 炭水化物 78.2g 塩分 2.3g	ジャムサンド
28 金	ほうとう風うどん がんもの煮付け 青菜のお浸し	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎果物 ◎スイートポテト	豚もも肉、油揚げ、がんもどき、牛乳、卵、生クリーム	かぼちゃ、にんじん、椎茸、長ねぎ、小松菜、オレンジ 	ゆでうどん、糸こんにゃく、三温糖、さつま芋、バター	エネルギー 545kcal たんぱく質 24.6g 脂質 20.1g 炭水化物 74.7g 塩分 3.0g	マーガリンサンド

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。



### 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。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。



### 節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈ってい行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻を作つて食べ、楽しく1年の健康を祈りましょう。

