

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				行事予定 3時おやつ	栄養価
		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		
01 (水)	ごはん マグロのフレーク揚げ 酢の物 味噌汁(わかめ 玉葱)	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、かつお味付けフレーク缶、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、たけのこ(水煮缶)、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、生わかめ、ねぎ、干しいたけ、かん	酢、しょうゆ	芋ようかん 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 8.8 g カルシウム 181 mg
02 (木)	ごはん 豚じゃが 澄まし汁(ソーマン ごぼう 人参 青葱) みかん1/4	じゃがいも、米、食パン、干しとうめん、三温糖、油、小麦粉、コーンスターチ	牛乳、豚肉(もも)、卵、かつお節	みかん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	カスタードサンド 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 10.4 g カルシウム 173 mg
03 (金)	散らし寿司/手巻き寿司 いわしの照り焼き 野菜の胡麻和え 味噌汁(大根 なめこ 青葱)	米、砂糖、三温糖、油	牛乳、いわし、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、しらす干し、凍り豆腐、すりごま	はくさい、だいこん、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、なめこ、焼きのり、ねぎ、こんぶ(だし用)バナナ	酢、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	節分 きな粉ボーロ/福豆 バナナ1/2 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.7 g カルシウム 230 g
04 (土)	たぬきうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、じゃがいも、コッペパン、三温糖、片栗粉	牛乳、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.8 g カルシウム 230 mg
06 (月)	ごはん 豆腐のあんかけ煮 味噌汁(薩摩芋 玉葱)	米、食パン、さつまいも、黒砂糖、片栗粉、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、まいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	黒糖ラスク 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.5 g カルシウム 238 mg
07 (火)	ごはん 鮭の西京焼き 大根のきんぴら風 澄まし汁(豆腐 なめこ わかめ)	さつまいも、米、板こんにゃく、油、三温糖、グラニュー糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、ちくわ、白みそ、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	だいこん、にんじん、なめこ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒	薩摩芋スティック 牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 9.0 g カルシウム 212 mg
08 (水)		板こんにゃく	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんぶ(だし用)		お弁当保育 豚汁 牛乳	エネルギー 141 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 7.5 g カルシウム 155 mg
09 (木)	ごはん 根野菜の煮物 味噌汁(ソーマン 油揚げ 青葱)	米、さつまいも、小麦粉、マーガリン、三温糖、干しとうめん	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	マープルケーキ 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 221 mg
10 (金)	ハヤシライス 野菜サラダ	じゃがいも、米、小麦粉、マーガリン、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ハム、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	カレールー	クッキー 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 22.0 g カルシウム 163 mg
13 (月)	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 大根の酢漬け 味噌汁(豆腐 しめじ)	米、小麦粉、はるさめ、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	しめじ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こんぶ(だし用)、干しぶどう	しょうゆ、酢、酒	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.2 g カルシウム 242 mg
14 (火)	ごはん 鶏のクラッカー焼き ジャーマンポテト 味噌汁(キャベツ 人参 青葱)	ゆでうどん、米、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、コンソメ	肉うどん 牛乳	エネルギー 677 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 22.9 g カルシウム 171 mg
15 (水)	ごはん マグロのフレーク揚げ 酢の物 味噌汁(わかめ 玉葱)	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、かつお味付けフレーク缶、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、たけのこ(水煮缶)、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、生わかめ、ねぎ、干しいたけ、かん	酢、しょうゆ	芋ようかん 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 8.8 g カルシウム 181 mg
16 (木)	ごはん 豚じゃが 澄まし汁(ソーマン ごぼう 人参 青葱) みかん1/4	じゃがいも、米、食パン、干しとうめん、三温糖、油、小麦粉、コーンスターチ	牛乳、豚肉(もも)、卵、かつお節	みかん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	カスタードサンド 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 10.4 g カルシウム 173 mg
17 (金)	ごはん 煮魚(鯖) 白菜の煮物 味噌汁(大根 なめこ 青葱)	米、三温糖、片栗粉、油	牛乳、さば、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、なめこ、うめ干し、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、本みりん	梅おにぎり 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.6 g カルシウム 184 mg
18 (土)	たぬきうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、じゃがいも、コッペパン、三温糖、片栗粉	牛乳、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.8 g カルシウム 230 mg

20 (月)	ごはん 豆腐のあんかけ煮 味噌汁(薩摩芋 玉葱)	米、食パン、さつまいも、黒砂糖、片栗粉、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、まいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	黒糖ラスク 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.5 g カルシウム 238 mg
21 (火)	ごはん 鮭の西京焼き 大根のきんぴら風 澄まし汁(豆腐 なめこ わかめ)	さつまいも、米、板こんにゃく、油、三温糖、グラニュー糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、ちくわ、白みそ、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	だいこん、にんじん、なめこ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒	薩摩芋スティック 牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 9.0 g カルシウム 212 mg
22 (水)	チキンライス 揚げないコロッケ ブロッコリー塩茹で 野菜スープ	じゃがいも、米、コッペパン、油、パン粉、片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	ケチャップ、お好みソース、コンソメ、しょうゆ、食塩	お誕生日会 ミルクロール 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 15.0 g カルシウム 165 g
23 (木)	ごはん 根野菜の煮物 味噌汁(ソーメン 油揚げ 青葱)	米、さつまいも、小麦粉、マーガリン、三温糖、干しとうめん	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	マープルケーキ 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 221 mg
24 (金)	ハヤシライス 野菜サラダ	じゃがいも、米、小麦粉、マーガリン、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、ハム、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	カレールー	クッキー 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 22.0 g カルシウム 163 mg
25 (土)	衣笠うどん 薩摩芋煮	ゆでうどん、さつまいも、ロールパン、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、かつお節	にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ	パン・ロールパン 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.5 g カルシウム 201 mg
27 (月)	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 大根の酢漬け 味噌汁(豆腐 しめじ)	米、小麦粉、はるさめ、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	しめじ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、こんぶ(だし用)、干しぶどう	しょうゆ、酢、酒	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.2 g カルシウム 242 mg
28 (火)	ごはん 鶏のクラッカー焼き ジャーマンポテト 味噌汁(キャベツ 人参 青葱)	ゆでうどん、米、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、コンソメ	肉うどん 牛乳	エネルギー 677 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 22.9 g カルシウム 171 mg

## 2月3日は、節分の日！！

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気を払ってくれます。



季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)を追い払います。

●豆・・・豆は煎り豆を使います。生豆を使わないのは、「拾い忘れたものから芽が出るとよくないことがある」と言われています。

\*戸口にイワシの頭やひいらぎをさします。

●イワシ・・・いわしの臭いで鬼が近づかないようにします。

●ひいらぎ・・・葉のとげで鬼の目を刺して、家の中への侵入を防いでくれます。

●恵方巻・・・節分に食べると縁起が良いといわれています。今年は、北北西です。



\*ひよこ、あひるは、竹輪・ハム・ベーコン・油揚げ・こんにゃく・きのこ類は、味が濃く噛みにくい為、抜いています。