

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					さいろ	あか	みどり	
1	日							
2	月	ぎゅうにゅうりんご	ごはん	さかなのたれづけ なっとうあえ みそしる	じゃがいも、片栗粉、 なたね油、小麦粉、 砂糖、米	魚、ミルク、挽きわり 納豆、みそ、煮干し	もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、 えのきたけ	ぎゅうにゅう てつりクッキー
3	火	せつぶんこんだて						
		ぎゅうにゅう やさいスティック	ごはん	おにさんランチ かみなりじる しゅうまい いちご	米、油、ごま油、砂糖	木綿豆腐、ウイン ナーソーセージ、鶏 ひき肉、チーズ、み そ、煮干し	いちご、だいこん、ブロッコリー、た まねぎ、きゅうり、ごぼう、ねぎ、に んじん、干しぶどう、干しいたけ	おちゃ ポーロ(未満児) うぐいすもち (以上児)
4	水	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス	ごはん	はくさいのクリームに きりばしあえ ブロッコリー	じゃがいも、米	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、たまねぎ、こまつ な、もも缶、ブロッコリー、パイン 缶、にんじん、グリーンピース、切り干 しだいこん	フルーツポンチ
5	木	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん	かにたま ナムル じゃがいもとトマトのスープ	じゃがいも、砂糖、 油、片栗粉、ごま油、 米	牛乳、卵、かに水煮	バナナ、キャベツ、トマト、たまねぎ、 きゅうり、もやし、こまつな、ミック スベジタブル、ねぎ、にんじん、ご ま、干しいたけ	ぎゅうにゅう バナナ
6	金	ぎゅうにゅう クラッカー	パン	ごもくうどん ちくわのおひたし みかん	ゆでうどん、砂糖、 ロールパン	鶏もも肉、卵、ちく わ、かつお節	みかん、キャベツ、にんじん、たまね ぎ、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、 こんぶ、干しいたけ	ジョア まるポーロ
7	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* ぼうチーズ	ロールパン	ぼうチーズ、牛乳	フルーツ	おちゃ おかし*
8	日							
9	月	ぎゅうにゅう てつりウエハス	ごはん	ポークカレー ふくしんづけ フルーツサラダ	じゃがいも、油、米	ミルク、豚肉、ヨーグ ルト、グリーンピース	たまねぎ、バナナ、もも缶、パイン 缶、にんじん、福神漬	ぎゅうにゅう りんごゼリー
10	火	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん	ココットむし かぼちゃのにも コンソメスープ	砂糖、油、米	牛乳、卵、豚ひき肉	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、こま つな、もやし、にんじん	ぎゅうにゅう オレンジ
11	水							
12	木	ぎゅうにゅう バナナ	パン	やきそば ブロッコリー さつまいものみそしる	焼きそばめん、さつ まいも、油、ロールパ ン	ミルク、豚肉、みそ、 煮干し	キャベツ、ブロッコリー、もやし、だ いこん、ピーマン、にんじん、ねぎ	ぎゅうにゅう どうぶつビスケット
13	金	ぎゅうにゅう 星たべよ	ごはん	さかなのいそべやき キャベツのさざなみあえ トマト じゃがいものスープ	ホットケーキ粉、じゃ がいも、油、片栗粉、 米	牛乳、魚、ツナ水煮 缶、卵	トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、こまつな、コーン缶、塩こんぶ、 あおのり、パセリ	ぎゅうにゅう ココアむしぼん
14	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* まんがソーセージ	ロールパン	まんがソーセージ、 牛乳	フルーツ	おちゃ おかし*
15	日							
16	月	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	ポテトオムレツ コールスロー だいこんのみそしる	じゃがいも、マヨネー ズ、油、砂糖、米	牛乳、卵、ハム、み そ、煮干し	だいこん、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、しめじ、ねぎ、コーン缶、きゅ うり	ぎゅうにゅう てづくりプリン



日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					さいろ	あか	みどり	
17	火	ぎゅうにゅう みかん	パン	ツナスパゲティ ブロッコリー コンソメスープ	マカロニ・スパゲ ティ、油、ロールパン	ミルク、ツナ水煮缶、 味付け小魚	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 キャベツ、かぼちゃ、チンゲンサイ、 ピーマン、しめじ、ごま	ぎゅうにゅう クラッカー こざかな
18	水	ぎゅうにゅう サブレ	ごはん	てづくりコロッケ ボイルキャベツ トマト すましじる	じゃがいも、パン粉、 小麦粉、油、米	ミルク、豚ひき肉、は んぺん、卵、かつお節	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじ ん、コーン缶、ねぎ、こんぶ、カット わかめ	ぎゅうにゅう バームクーヘン
19	木	アレルギーフリーの日						
		ぎゅうにゅう 赤ちゃんせんべい	ごはん	やきざかな ほうれんそうのごまあえ スモールパイン はくさいのみそしる	油、砂糖、米	とうにゅう、白身魚、 みそ、煮干し	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、は くさい、パイン缶、にんじん、ねぎ、 しめじ、すりごま	とうにゅう バナナ
20	金	ぎゅうにゅう とんがりコーン	ごはん	マーボーとうふ こまつなのしらすあえ はるまき	油、片栗粉、砂糖、米	木綿豆腐、ミルク、豚 ひき肉、しらす干し、 みそ	もやし、ねぎ、こまつな、にんじん、 たけのこ、しいたけ、しょうが	ぎゅうにゅう ごませんべい
21	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* チーズキッス	ロールパン	チーズキッス、牛乳	フルーツ	おちゃ おかし*
22	日							
23	月							
24	火	ぎゅうにゅう おととつと	ごはん	さかなのてりやき こふきいも トマト こやどうふのたまごとじ	じゃがいも、砂糖、米	牛乳、魚、卵、凍り豆 腐	りんご、トマト、たまねぎ、ごぼう、に んじん、あおのり	ぎゅうにゅう りんご
25	水	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	ぶたにくのしょうがやき こまつなとコーンのおひたし さといものみそしる	さといも、油、米	豚肉、絹ごし豆腐、ミ ルク、みそ、煮干し	たまねぎ、はくさい、こまつな、大豆 もやし、にんじん、ねぎ、ピーマン、 コーン、しょうが	ぎゅうにゅう てつりウエハス
26	木	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	なかよしうまに はるさめサラダ トマト	じゃがいも、マカロ ニ・スパゲティ、砂 糖、マヨネーズ、はる さめ、米	牛乳、卵、鶏もも肉、 きな粉、かつお節	トマト、たまねぎ、板こんにやく、に んじん、きゅうり、キャベツ、いんげ ん、こんぶ	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
27	金	ぎゅうにゅう こぶおかき	ごはん	コーンいりさけごはん えびフライ はなやさいサラダ すましじる	米、パン粉、小麦粉、 ごまドレッシング、油	えび、さけ、卵、かつ お節	ブロッコリー、ほうれんそう、にんじ ん、しいたけ、きゅうり、カリフラ ワー、コーン缶、こんぶ	りんごジュース ケーキ
28	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* ぼうチーズ	ロールパン	ぼうチーズ、牛乳	フルーツ	おちゃ おかし*

2月3日は 節分

節分は季節を分けるという意
味で、悪いもの(病気や災害＝
鬼)が来ないように追いはらう
日です。



大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カ
リウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物纖
維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある
大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイ
ソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわ
れています。

