

日	主食	献立名	午後おやつ (*は手作り)	未満児 午前 おやつ	材 料 (分類: 六つの基礎食品)						栄養価											
					血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 g	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン					
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
1 28 土 金		パリパリおそば 卵スープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳	人参 葱・干椎茸・玉葱 もやし・キャベツ	中華揚げめん・スープの素 砂糖・醤油・片栗粉 丸ボーロ														
3 月	ごはん	いわしのつみれ汁 ひじきと油揚げの炒め煮(未満児) (以上児)	牛乳 ビスケット *大豆の雷揚げ	牛乳	いわしすり身 豆腐・味噌 油揚げ・ゆで大豆	牛乳・スキム乳 だし昆布・干ひじき 煮干し	人参 生姜・大根・白菜 葱	米・里辛・砂糖・醤油 ビスケット・小麦粉														
14 金	ごはん	レバーのてり煮 切干大根サラダ じゃが芋のみそ汁	飲むヨーグルト おかき	牛乳	鶏レバー ロースハム 味噌	牛乳・干若布 煮干し・飲むヨーグルト	人参 生姜・切干大根 胡瓜・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 じゃがいも・おかき ごま油														
7 21 金 金	パン	ブロカリシチュー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	牛乳 かりんとう	牛乳	鶏肉 まぐろ油漬	牛乳 鉄強化牛乳 干ひじき	人参 カリフラワー ブロッコリー ほうれん草	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・醤油 砂糖・かりんとう	サラダ油・バター マヨドレ すりごま													
6 20 木 木	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 (6日)クラッカー (20日)*黒糖もち	牛乳	鯖 赤味噌 黄粉	牛乳 煮干し だし昆布	人参 生姜 ほうれん草 大根 玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・クラッカー 片栗粉・黒砂糖	サラダ油													
5 17 水 月	ごはん	チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳 (5日)りんご (17日)あられ・おやつ昆布	牛乳	鶏ひき肉 豆腐	牛乳 おやつ昆布	人参 ブロッコリー パセリ 玉葱 りんご	米・酒・小麦粉 ケチャップ・醤油・砂糖 スープの素・片栗粉・あられ	マヨドレ サラダ油													
8 22 土 土		カレーうどん バナナ	牛乳 せんべい	牛乳	豚肉	牛乳 スキム乳	人参 玉葱 葱 バナナ	乾めん・じゃがいも カレー粉・スープの素 せんべい	サラダ油													
10 25 月 火	ごはん	肉じゃが 白菜のみそ汁	牛乳 (10日)クッキー (25日)*ココアとプルーンの豆乳蒸パン	牛乳	牛肉 油揚げ 味噌・豆乳	牛乳 煮干し	人参 玉葱・グリルピーマン 白菜・葱 プルーン	米・じゃがいも・砂糖 醤油・クッキー ホットケーキミックス・ココア	サラダ油													
13 27 木 木	パン	チーズ入りハンバーグ 人参つや煮 キャベツのスープ	牛乳 (13日)*黒糖もち (27日)クラッカー	牛乳	合挽肉 卵 黄粉	牛乳 ピザチーズ	人参 玉葱 パセリ キャベツ	ロールパン・パン粉・ケチャップ トマトソース・スープの素・砂糖・黒砂糖 醤油・酒・クラッカー・片栗粉	サラダ油													
12 26 水 水	ごはん	鶏肉のてり煮 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 干若布 煮干し	小松菜 生姜 葱 人参	米・砂糖・醤油・酒 鉄強化ウエハース・ビスケット	サラダ油 すりごま													
4 15 火 土	ごはん	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	牛乳 (4日)*ココアとプルーンの豆乳蒸パン (15日)クッキー	牛乳	牛肉 か風味かまぼこ 豆乳	牛乳	玉葱・グリルピーマン スイトコーン・胡瓜 プルーン	米・小麦粉・スープの素・バター ケチャップ・砂糖・トピネール・クッキー トマトソース・酢・お酢・ココア	サラダ油													
19 水	ごはん	凍豆腐の卵とじ なめこのみそ汁	牛乳 りんご	牛乳	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 干椎茸・なめこ ピーマン 玉葱・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒	サラダ油													
誕生 18 火		カレーピラフ・豚ヒレのたった揚げ キャベツののりサラダ わかめのみそ汁・バナナ	ゼリー	牛乳	鶏肉 豚ヒレ	牛乳・塩昆布 きざみのり・干若布 煮干し・だし昆布	パプリカ(赤) ピーマン 人参	キャベツ 葱 バナナ	米・カレー粉・スープの素 醤油・酒・片栗粉・上新粉 ゼリー	サラダ油 ごま油												

節分は、翌日が立春となり冬の分け目の日です。鬼の嫌いな焼いたイワシの頭を柵にさし玄関につるし、豆をまいて厄払いします。縁起の良い方角を向き、恵方巻を食べてよい運気を迎え入れます。



節分豆にご注意を!

まだ噛む力が十分でない時期です。奥歯で噛み砕く硬い豆などを気管に詰まらせたり、かけらが気管に入り気管支炎などを起こすリスクがあります。笑ったり、泣いたり、声を出したりすると不意に吸い込み、窒息・誤嚥につながります。急いで飲み込んだりせず、ゆっくりしっかりと噛むよう声をかけましょう。

旬の食材
カリフラワー



ブロッコリーと同じアブラナ科の野菜で、キャベツや白菜などの仲間です。日持ちせず、白い部分が変色しやすいので、すぐに食べない場合は下茹ですて冷凍するのがおすすめです。グラタンやシチュー、サラダなど、ホクホクの食感が楽しめます。



材料 (5人分)
 ・米250g ・赤パプリカ30g ・カレー粉30g
 ・水400g ・ピーマン30g ・スープの素3g
 ・鶏肉(こま切れ小)100g

作り方

- ①米を研ぎ分量の水につける。
- ②パプリカ・ピーマン・カレー粉はみじん切りにする。
- ③①に②鶏肉・スープの素を入れ、さっと混ぜて炊く。



以上児	基準量	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
		400	18		2.2	1.9	539	0.29	0.5	
平均栄養価	424	19.2	19.2	301	2.2	1.9	539	0.29	0.5	27
未満児	基準量	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
		480	16		1.9	1.8	465	0.3	0.53	
平均栄養価	510	20.6	19.6	339	1.9	1.8	465	0.3	0.53	23

※平均栄養価は行事食を除く