



日	曜日	10時のおやつ (3歳児未満)	ひ	る	3時のおやつ	原材料	延長保育 補食
15	火	やさしいジュース	うすらたまごのカレーライス こまつなのスープ	だいこんとかぶのサラダ ヨーグルト	きのこそうすい むぎぢゃ	こめ むぎ ぶたにく うすらたまご たまねぎ にんじん じゃがいも あぶら カレールフ トマトグチャップ いんげん ちゅうのうソース ガラ こまつな えのきだけ ねぎ とりにく しお こしょう しょうゆ だいこん かぶ ホールコーン こまつレッシング ヨーグルト しめじ みずな あぶらあげ しいたけ さけ むぎぢゃ	せんべい むぎぢゃ
16	水	ビスケット むぎぢゃ	マーブルロールパン にんじんのポタージュ チキンのアップルソース	ブロッコリーと コーンのソテー はくとうかん	おかかおにぎり むぎぢゃ	マーブルロールパン たまねぎ にんじんペースト コーンペースト パター あぶら こむぎこ ぎゅうにゅう なまクリーム しお こしょう パセリ ガラ とりにく りんごピューレ す みりん しょうゆ さとう ブロッコリー パプリカ はくとうかん こめ いとけすり コマ むぎぢゃ	ミルクプリン
3	木	ぶどうジュース	きびごはん かみなりしる さかなのさいきょうやき	まめとひじきサラダ はっこうにゅう	やきそば むぎぢゃ	こめ きび とうふ にんじん しいたけ かぶ あぶら しょうゆ からすかいかい さいきょうみそ みりん きやく だいす マヨネーズ ひじき はっこうにゅう ラーメン ぶたにく たまねぎ たら こしょう ちゅうのうソース ウスターソース むぎぢゃ	かぼちゃきなこ ケーキ ぎゅうにゅう
4	金	せんべい むぎぢゃ	チャーハン ワンタンスープ	ごもくいため でこぼん	ココアパン ぎゅうにゅう	こめ むぎ ぶたにく ねぎ にんじん ビーマン しお こしょう しょうゆ あぶら ガラ もやし ワンタン たら こまあぶら さけ だけのこ しいたけ はるさめ オイスターソース でこぼん ココアパン きゅうにゅう	ビスケット むぎぢゃ
5	土	かし むぎぢゃ	たんめん にんじんシリシリ	りんごかん	ツナパン ぎゅうにゅう	ラーメン ぶたにく もやし はくさい にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが たら しお しょうゆ こまあぶら あぶら ガラ ツナ こしょう りんごかん ツナパン きゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
7	月	ビスケット むぎぢゃ	ごはん じゃがいもとわかめのみそしる さわらゆうあんやき	のりあえ おうとうかん	しるビーフン	こめ じゃがいも きぬさや あぶらあげ わかめ みそ さわら みりん しょうゆ さけ ゆず あぶら だいこん ほうれんそう にんじん えのきだけ きざみのり おうとうかん ビーフン ぶたにく もやし たら きくらげ ねぎ しお こしょう こまあぶら ガラ	ヨーグルト
8	火	のむヨーグルト	かぼちゃパン ポトフ とりにくのピザやき	パスタサラダ りんご	わかめゴマおにぎり むぎぢゃ	かぼちゃパン ウイナー きやくつ じゃがいも しお にんじん たまねぎ こしょう ガラ とりにく ビーマン マッシュルーム トマトグチャップ トマトピューレ あぶら こなチーズ マカロネ パプリカ マヨネーズ りんご こめ こま たきこみわかめ のり むぎぢゃ	ビスケット むぎぢゃ
9	水	せんべい むぎぢゃ	ほうとううどん いろどりやさいたまごやき	コールスローサラダ ようなしかん	9日:みたらしだんご むぎぢゃ 25日:ドーナツパン ぎゅうにゅう	うどん ぶたにく だいこん かぼちゃ にんじん こぼろ ねぎ なまあげ しいたけ みそ みりん きやくつ いろどりやさいのたまごやき ホールコーン きゅうり フレンチドレッシング ようなしかん 9日:こめ もちこめ さとう みりん しょうゆ てんぷん むぎぢゃ 25日:ドーナツパン きゅうにゅう	せんべい むぎぢゃ
10	木	りんごジュース	のりつくだにごはん とうふのすましじる とりにくのさんみやき	だいこんのナムル ピーチゼリー	10日:ミルク ツイストパン ぎゅうにゅう 24日:きびだんご むぎぢゃ	こめ のり みりん しょうゆ はくさい とうふ ねぎ しお とりにく こま あおのり しょうが あぶら ほうれんそう だいこん にんじん ちゅうかドレッシング ピーチゼリー 10日:ミルクツイスト むぎぢゃ 24日:こめ きび きなこ さとう	ツナピラフ むぎぢゃ
12	土	かし むぎぢゃ	ぶたにくどん とうふとほうれんそうのみそしる	はくとうかん	メロンパン ぎゅうにゅう	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん しいたけ しらたき きぬさや しょうゆ さとう さけ とうふ ほうれんそう みそ はくとうかん メロンパン きゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
14	月	せんべい むぎぢゃ	ごはん わかめとふのすましじる あじうめみそやき	きりほしだいこんの につけ りんごかん	マリトッツォ ぎゅうにゅう	こめ わかめ しらたまる にんじん とうふ しお しょうゆ あじ さけ みそ ねりうめ さとう みりん あぶら きりほしだいこん ちくわ いんげん しいたけ こまあぶら りんごかん バターロール ホイップクリーム きゅうにゅう	ビスケット むぎぢゃ
17	木	ぶどうジュース	いりこなめしごはん とんじる ちくわのいそべあげ	ごもくきんぴらに とうにゅう プッチンプリン	フルーツ ヨーグルトあえ ラスク	こめ いりこなめしのもと ぶたにく あぶら こぼろ だいこん にんじん じゃがいも なまあげ こんぱく ねぎ みそ ちくわ てんぷん しお あおのり れんこん しらたき いんげん さとう しょうゆ みりん こま こまあぶら プッチンプリン ヨーグルト みかんかん おうとうかん ラスク	かぼちゃのケーキ ぎゅうにゅう
19	土	かし むぎぢゃ	わかめうどん ツナポテト	ようなしかん	ピザパン ぎゅうにゅう	うどん とりにく ほうれんそう にんじん わかめ ねぎ しょうゆ しお みりん じゃがいも ツナ たまねぎ あぶら こしょう ようなしかん ピザパン きゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
26	土	かし むぎぢゃ	キラキラピラフ コンソメスープ	みかんかん	ジャムパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく たまねぎ いんげん パプリカ ホールコーン しお こしょう ブロッコリー ショルダーベーコン しょうゆ ガラ パセリ みかんかん ジャムパン きゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ

節分といえば「豆まき」。炒った大豆を「オニは外、福は内」のかけ声とともにまき、自分の年の数だけ
 * 材料の都合で、献立を変更することがあります。食べて無病息災を願う行事です。大豆は豆の仲間ですが、他の豆と比べて栄養が豊富。豆腐や納豆に加工
 * 手作り捕食は変更することがあります。するほか、みそ、しょうゆ、油などの原料にもなります。日本には、なくてはならない豆ですね。
 麦やきびなどの「穀」は撒くと土地が清められ、豊作が願えるそうです。

★今年の恵方は 北北西です★

≪3歳以上児≫				
	エネルギー	たんぱく質	脂肪	
今月の献立	590kcal	21.4g	17.8g	
園の目標値	590kcal	24.0g	17.0g	
≪3歳未満児≫				
	エネルギー	たんぱく質	脂肪	
今月の献立	543kcal	19.1g	15.8g	
園の目標値	510kcal	20.0g	14.0g	



大豆は栄養たっぷり!

栄養たっぷり!

畑の肉!

たんぱく質を多く含み、「畑の肉」ともいわれます。そのほか、成長期に積極的にとりたい鉄やカルシウム、ビタミンB群、おなかの調子をととのえてくれる食物繊維などを多く含み、生活習慣病の予防に役立つ食べ物です。