



| 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 |
|----------|----|--------------------|-------------------------------------|----------------------------------|--|--|--------------------|
| 1 15 | 水 | ミルクプリン | むぎごはん もずくのみそしる かれいのレモンしょうゆやき | こんにやくのきんぴらに りんごかん | にくまん やさしいジュース | こめ むぎ とうふ ねぎ もずく からすかれい みそ あぶら しもじゆ しょうゆ さとう みりん だいこん にんじん あぶらあげ いんげん いとこんにやく ごまあぶら りんごかん にくまん やさしいジュース | せんべい むぎぢゃ |
| 2 16 | 木 | せんべい むぎぢゃ | かぼちゃパン はくさいスープ とりにくのマーマレードに | おからの ポテトサラダふう ヨーグルト | ミルクおじや | かぼちゃパン はくさい たまねぎ あぶら こしょう しお ショルダーベーコン こまつな しょうゆ ガラ とりにく マーマレード にんにく さけ おから にんじん ホールコン マヨネーズ ヨーグルト ツナ こめ だいこん きゅうにゆう | さつまいもごはん むぎぢゃ |
| 3 17 | 金 | のむヨーグルト | だいずごはん かみなりじる あじのうめやき | ほうれんそうのごまあえ せとか | あまなっとうパン ぎゅうにゆう | こめ だいず ちりめんじゃこ しょうゆ しお さけ とうふ にんじん しいたけ あぶら あじ ねりうめ さとう みりん もやし かつ ほうれんそう えのきだけ ねりごま せとか あまなっとうパン きゅうにゆう | ビスケット むぎぢゃ |
| 4 | 土 | かし むぎぢゃ | しおラーメン ほうれんそうとコーンのソテー | おうとうかん | ぶどうパン ぎゅうにゆう | ラーメン あぶら やきぶた もやし にんじん きくらげ にんにく しょうが あぶら さとう ガラ ほうれんそう ホールコン こしょう バター おうとうかん ぶどうパン きゅうにゆう たまねぎ | ゼリー むぎぢゃ |
| 6 20 | 月 | グレープゼリー | ごはん にらととうふのすましじる とりのこうみやき | こうやどうふと にんじんのにも ようなしのコンポート | みそバタートースト ぎゅうにゆう | こめ にら とうふ ねぎ しお しょうゆ さけ とりにく みりん しょうが あぶら さとう こま こうやどうふ にんじん いんげん ようなしかん しょうパン バター みそ ぎゅうにゆう こまあぶら | ビスケット むぎぢゃ |
| 7 21 | 火 | ビスケット むぎぢゃ | とうにゆうみそうどん さけのりマヨやき | あおないため りんご | ごもくごはん (災害非常食用) (0~1さいはおにぎり) むぎぢゃ | うどん とりにく にんじん はくさい ねぎ あぶらあげ あかみそ しょうゆ とうにゆう みりん さけ マヨネーズ たまねぎ あおのり あぶら こまつな ホールコン なまあげ しお しめじ りんご ごもくごはん むぎぢゃ (0~1さい こめ いとけずり しょうゆ) | ミルクプリン |
| 8 22 | 水 | りんごジュース | ごはん サンラータン ぶたのブルコギふう | だいこんのちゅうかふうに ミックスピーチ | マカロニきなこ ぎゅうにゆう | こめ とうふ にんじん ポークハム あぶら ねぎ ちんげんさい す しょうゆ しお こまあぶら さけ ガラ ぶたにく パプリカ たまねぎ にら さとう にんにく しょうが だいこん オイスターソース とりにく おうとうかん はくとうかん マカロニ きなこ きゅうにゆう | せんべい むぎぢゃ |
| 9 | 木 | せんべい むぎぢゃ | クロワッサン トマトのポタージュ かじきのリンゴソース | ブロッコリーのおかかマヨ はっこうにゆう | うめひじきおにぎり むぎぢゃ | クロワッサン たまねぎ ホールマト トマトピューレ バター あぶら こむぎこ きゅうにゆう こしょう しお なまクリーム パセリ ガラ じゃがいも かじき りんごピューレ す みりん しょうゆ ブロッコリー さとう はくさい マヨネーズ いとけずり こめ こま うめちりめん しいたけ ひじき むぎぢゃ はっこうにゆう | フレンチトースト ぎゅうにゆう |
| 10 24 | 金 | ビスケット むぎぢゃ | ガバオライスふう わかめスープ | きりぼしだいこんの ソムタム みかん | アップルパン ぎゅうにゆう | こめ とりにく たまねぎ にんじん グリンピース しお パプリカ こしょう あぶら しょうゆ トマトチャップ パザル たんぱく わかめ はくさい ポークハム こま ガラ きりぼしだいこん はるさめ かんきつドレッシング みかん アップルパン きゅうにゆう | ヨーグルト |
| 13 27 | 月 | ビスケット むぎぢゃ | きびごはん じゃがいもたまねぎのみそしる チキチキごぼう | ひじきのいために もものあんにとんどうふ | コーンチャウダー | こめ きび じゃがいも たまねぎ したらたまふ みそ とりにく こぼう あぶら さとう みりん しょうゆ ひじき にんじん ささかまほこし いんげん もものあんにとんどうふ コーンペースト ショルダーベーコン パセリ ガラ きゅうにゆう こむぎこ バター | はっこうにゆう |
| 14 28 | 火 | せんべい むぎぢゃ | ちゃめし わかめととうふのすましじる さかなのゆずみそやき | はくさいのしおこんぶあえ はるか | とうふブラウニー ぎゅうにゆう | こめ むぎ しょうゆ わかめ えのきだけ とうふ しお さわらみそ す みりん さけ さとう あぶら はくさい いんげん にんじん しおこんぶ こま はるか ホットケーキミックス ココア とうにゆう とうふ バター ぎゅうにゆう | ビスケット むぎぢゃ |
| 18 | 土 | かし むぎぢゃ | カレーピラフ とうにゆうポトフ | ようなしかん | メープルロールパン ぎゅうにゆう | こめ ショルダーベーコン バター たまねぎ しお にんじん グリンピース こしょう ガラ カレーコ ウイナー きゃべつ じゃがいも ローリエ とうにゆう あぶら ようなしかん メープルロールパン きゅうにゆう | ゼリー むぎぢゃ |
| 25 | 土 | かし むぎぢゃ | スパゲティミートソース オニオンスープ | りんごかん | ピザパン ぎゅうにゆう | スパゲティ バター あぶら ぶたにく にんじん にんにく たまねぎ でんぶん トマトチャップ ホールマト ウスターソース しょうゆ こしょう ガラ りんごかん ピザパン きゅうにゆう しお | 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。
- * 手作り捕食は変更することがあります。

7・21日の五目御飯は災害用食を体験として提供します。

↓今年の恵方は 南南東です

| 《3歳以上児》 | | | |
|---------|---------|-------|-------|
| | エネルギー | たんぱく質 | 脂肪 |
| 今月の献立 | 565kcal | 220g | 16.3g |
| 園の目標値 | 570Kcal | 235g | 16.0g |
| 《3歳未満児》 | | | |
| | エネルギー | たんぱく質 | 脂肪 |
| 今月の献立 | 526kcal | 21.0g | 14.8g |
| 園の目標値 | 510Kcal | 21.0g | 14.0g |



大豆は栄養たっぷり!

栄養たっぷり!

抽の肉!

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。