



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	木	ぶどうジュース	ちゅうかどん	はるさめサラダ	1日:ココアケーキ ぎゅうにゅう 16日:メロンパン ぎゅうにゅう	こめ ぶたにく にんじん はくさい たまねぎ ビーマン あぶら にんにく しお しょうゆ でんぷん ごまあぶら うずらたまご とりにく ちんげんさい コーンパースト ねぎ ガラ はるさめ ホールコーン ちゅうかドレッシング きゃべつ ようなしかん あぶらご 1日:ごまき たまご パースト パウダー みりん きゅうにゅう さとう ココア 16日:メロンパン きゅうにゅう	1日:カレーピラフ むぎぢゃ 16日:ビスケット むぎぢゃ
2	金	とうにゅう プッチンプリン	まめいりませごはん かみなりじる あかうおのさいきょうやき	おからのポテトサラダほう にゅうさんきんいんりょう	あまなっとうパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく ししいだけ にんじん だいず あぶら さとう しょうゆ しお みりん とうふ だいこん あかうお さいきょうみそ さけ おから たまねぎ パプリカ ホールコーン ツナ マヨネーズ にゅうさんきんいんりょう あまなっとうパン きゅうにゅう	ビスケット むぎぢゃ
3	土	かし むぎぢゃ	しおラーメン (0才はうどん) ほうれんそうとコーンのソテー	りんごかん	ぶどうパン ぎゅうにゅう	ラーメン (0才はうどん) ぶたにく ねぎ もやし にんじん きくらげ にんにく しょうが にら しお ごまあぶら ガラ ほうれんそう たまねぎ パター ホールコーン こしょう あぶら りんごかん ぶどうパン きゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
5	月	グレーゼリー	きびごはん さつまじる とりにくのしょうがやき	きりほしだいこんにつけ はっこうにゅう	ピザトースト ぎゅうにゅう	こめ きび とりにく あぶら こんにゃく にんじん ごぼう だいこん さつまいも ねぎ みそ みりん かけ しょうゆ しょうが きりほしだいこん ちくわ いんげん しいだけ ごまあぶら さとう はっこうにゅう たまねぎ しょくパン トマトケチャップ ビーマン こしょう しお オリーブオイル にんにく ピザソース きゅうにゅう	ビスケット むぎぢゃ
6	火	せんべい むぎぢゃ	クロワッサン トマトのポタージュ かじきのさっぱり	かいそうサラダ はるか	ゆかりおにぎり むぎぢゃ	クロワッサン たまねぎ ホールトマト トマトピューレ バター あぶら こむぎこ きゅうにゅう なまクリーム しお こしょう パセリ ガラ じゃがいも かじき さけ しょうゆ さとう しょうが かいそうミックス きゃべつ パプリカ わふうドレッシング はるか こめ ゆかり のり むぎぢゃ	豆乳プッチンプリン
7	水	のむヨーグルト	みそうどん ぶたにくのしおこうじやき	ひじきのサラダ はくとうかん	チーズリゾット ぎゅうにゅう	うどん ぶたにく あぶら ちくわ にんじん はくさい ねぎ あぶらあげ あかみそ かりん しおこうじ ひじき さけ きゃべつ えのきだけ ホールコーン マヨネーズ はくとうかん こめ たまねぎ とりにく こしょう しお ガラ パセリ こなチーズ きゅうにゅう	せんべい むぎぢゃ
8	木	ビスケット むぎぢゃ	ごはん きのこのすましじる ささかまのいそべあげ (0.1才はかれい)	にんじんシリシリー せとか	ポテトのみそいため ぎゅうにゅう	こめ しめじ えのきだけ しらたまふ まいだけ はくさい しょうゆ ささかまほこ (0.1才はかれい) でんぷん しお あおりの あぶら にんじん もやし にら ツナ こしょう ごまあぶら せとか じゃがいも ねぎ ぶたにく あかみそ きゅうにゅう	さつまいもケーキ にゅうさんきんいんりょう
9	金	せんべい むぎぢゃ	チキンカレー コンソメスープ	だいこんサラダ いちごヨーグルト	9日:アップルパン ぎゅうにゅう 26日:きなこサンド ぎゅうにゅう	こめ むぎ とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも あぶら カレールウ トマトケチャップ ちゅうのうソース いんげん ガラ フロッキー ショルダーベーコン こしょう しお しょうゆ パセリ ちんげん ちゅうかドレッシング ホールコーン いちごヨーグルト 9日:アップルパン ぎゅうにゅう 26日:しょくパン きなこ さとう パター ぎゅうにゅう	ビスケット むぎぢゃ
10	土	かし むぎぢゃ	ぶたどん きゃべつのみそしる	ようなしかん	メープルロールパン ぎゅうにゅう	こめ ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん しいだけ しょうゆ さとう さけ きゃべつ ほうれんそう みそ ようなしかん きゅうにゅう メープルロールパン	ゼリー むぎぢゃ
13	火	やさしいジュース	ごはん じゃがいもとなまあげのみそしる やきししゃも (0・1才はかれい)	ひじきのいりに せとか	にくまん ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも なまあげ ねぎ みそ ししゃも (0・1才はかれい) あぶらあげ ひじき にんじん いんげん あぶら しらたき さとう しょうゆ せとか にくまん ぎゅうにゅう	せんべい むぎぢゃ
14	水	ビスケット むぎぢゃ	すきやきどん いもっこじる	くろごまにびたし アップルゼリー	しゃけおにぎり むぎぢゃ	こめ むぎ ぶたにく あぶら やきとうふ はくさい にんじん ししいだけ しらたき しょうゆ さとう さけ こんにゃく さといも あぶらあげ ねぎ でんぷん もやし こまつな ごま アップルゼリー こめ しゃけ のり むぎぢゃ	ミルクプリン
15	木	ヨーグルト	コッペパン えのきともやしのスープ ハーブチキン	まめサラダ でこぼん	きりたんぼじる むぎぢゃ	コッペパン えのきだけ もやし たまねぎ にんじん ショルダーベーコン しお こしょう しょうゆ とりにく ガラ にんにく レモンかじゅう ローリエ しらワイン パプリカ パセリ オリーブオイル きゃべつ マヨネーズ だいず ひじき でこぼん きりたんぼ あぶら ごぼう はくさい あぶらあげ ねぎ さけ むぎぢゃ	フレンチトースト ぎゅうにゅう
17	土	かし むぎぢゃ	スパゲッティミートソース (0才はうどん) オニオンスープ	みかんかん	コーンロールパン ぎゅうにゅう	スパゲティ (0才はうどん) パター ぶたにく にんじん あぶら たまねぎ にんにく トマトケチャップ でんぷん ホールトマト ウスターソース ウィンナー しお こしょう しょうゆ ガラ みかんかん コーンロールパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
24	土	かし むぎぢゃ	にしよこそぼろごはん じゃがいものみそしる	はくとうかん	あましょく ぎゅうにゅう	こめ とりにく しょうが さけ さとう しょうゆ しお にんじん いんげん あぶら みりん じゃがいも たまねぎ わかめ みそ はくとうかん あましょく きゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ

節分といえは「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。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。

* 材料の都合で、献立を変更することがあります。
* 手作り補食は変更することがあります。

★今年の恵方は 東北東です

《3歳以上児》			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	570kcal	215g	18.0g
園の目標値	570Kcal	235g	15.8g
《3歳未満児》			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	510kcal	192g	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!

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。