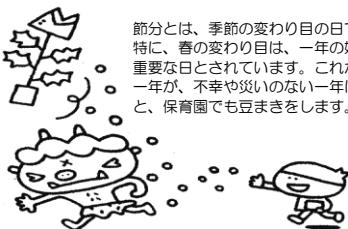


日	曜	献立名			血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
		午前おやつ (乳児)	昼 食	おやつ				
1 15	土	牛乳 小魚	ハッシュドポーク ツナサラダ スープ グレープフルーツ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	牛乳 小魚 豚ロース肉 ツナ 豆腐 わかめ きな粉	精白米 サラダ油 マカロニ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 グレープフルーツ	ハヤシルフ 砂糖 酢 食塩 ブイヨン 醤がら
◇ 3	月	牛乳 小魚	鬼さんごはん(2歳児クラス～) ふりかけごはん(0.1歳児クラス) ゆで野菜(乳児) 煮豆(幼児) 唐揚げ 味噌汁 いちご 麦茶	恵方巻ロール 麦茶	牛乳 小魚 チーズ 海苔 魚肉ソーセージ 鶏モモ肉 大豆 竹輪	精白米 コーンスナック サラダ油 片栗粉 さつまいも こんにゃく ロールケーキ 生クリーム	ブロッコリー 生姜 人参 ごぼう 白菜 かぶ いちご	ぶりかけ 醤油 みりん 砂糖 マヨネーズ 味噌 だし
4 18	火	牛乳 小魚	ミートソース(0歳児クラスはうどん) 小松菜のおかか和え スープ バナナ 麦茶	りんごケーキ 麦茶	牛乳 小魚 豚ひき肉 かつお節 鶏卵	スパゲティ バター 小麦粉	トマト 玉ねぎ 人参 エリンギ ピーマン 生姜 小松菜 もやし 小ねぎ バナナ りんご	ケチャップ 砂糖 ソース ブイヨン めんつゆ 醤がら
5 19	水	牛乳 小魚	ごはん さわらの西京焼き 大根和風サラダ 味噌汁 いよかん 麦茶	スノーボールクッキー 牛乳	牛乳 小魚 さわら 海苔 わかめ	精白米 ごま サラダ油 小麦粉 バター	大根 きゅうり 人参 長ねぎ いよかん	味噌 みりん 砂糖 醤油 醋 だし
6 20	木	牛乳 小魚	バターロールパン マカロニグラタン ハムマリネ スープ 麦茶 りんご(0・1歳児クラスはオレンジ)	細巻き寿司 (0・1歳児クラスはおにぎり) 麦茶	牛乳 小魚 鶏モモ肉 チーズ ハム 鮭 海苔	バターロールパン マカロニ ホワイトソース コーン サラダ油	玉ねぎ しめじ 白菜 キャベツ きゅうり 人参 レモン チングン菜 しいたけ りんご	食塩 醤油 砂糖 ブイヨン 醤がら 酢
7 21	金	牛乳 小魚	ごはん 鶏肉の味噌焼き もやしのおひたし 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	牛乳 小魚 鶏モモ肉	精白米 ごま ごま油 食パン いちごジャム	もやし キャベツ 人参 しめじ 大根 ほうれん草 キウイフルーツ	味噌 みりん 砂糖 醤油 だし
8 22	土	牛乳 小魚	四目うどん チキンナゲット ゆで野菜 バナナ 麦茶	オレンジ蒸しパン 牛乳	牛乳 小魚 豚ロース肉 チキンナゲット 鶏卵	うどん さつまいも ホットケーキミックス サラダ油 練乳	人参 ほうれん草 しいたけ ブロッコリー バナナ オレンジジュース	めんつゆ ケチャップ マヨネーズ 砂糖
10	月	牛乳	すき焼き丼 ほうれん草サラダ 味噌汁 オレンジ 麦茶	お好み焼き 牛乳	牛乳 小魚 豚ロース肉 烤き豆腐 油揚げ 豚バラ肉 鶏卵	精白米 白滝 サラダ油 こま お好み焼き粉	白菜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし 大根 なめこ 小ねぎ オレンジ キャベツ 長芋	醤油 みりん 砂糖 めんつゆ だし 味噌 醋 マヨネーズ ソース
25	火	小魚						
12 26	水	牛乳 小魚	けんちんうどん 鶏天 バナナ 麦茶	ミルクロール 牛乳	牛乳 小魚 豚ロース肉 竹輪 鶏胸肉	うどん ごま油 てんぷら粉 サラダ油 ロールパン 練乳	大根 人参 ほうれん草 しめじ 長ねぎ ごぼう 生姜 バナナ	めんつゆ 醤油 砂糖
13 27	木	牛乳 小魚	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 テコボン 麦茶	ポテトスティック 牛乳	牛乳 小魚 豆腐 豚ひき肉 かまぼこ かつお節 鶏卵 青海苔	精白米 サラダ油 片栗粉 ごま油 じゃがいも	長ねぎ しょうが ブロッコリー 人参 玉ねぎ テコボン	醤油 味噌 砂糖 みりん 醤がら めんつゆだし 醋 ブイヨン マヨネーズ
14 28	金	牛乳 小魚	食パン バター(2歳児クラス～) カジキのバーベキュー焼き ポテトサラダ スープ キウイフルーツ 牛乳	五平餅 麦茶	牛乳 小魚 カジキ 鶏卵 ハム	食パン バター じゃがいも 精白米 ごま	りんご きゅうり 人参 白菜 小松菜 キウイフルーツ	醤油 みりん 醋 砂糖 マヨネーズ 食塩 ブイヨン 醤がら 味噌
17	月	牛乳 小魚	ごはん 一口カツ 切干大根の和え物 味噌汁 はっさく 麦茶	チヂミ 麦茶	牛乳 小魚 豚ヒレ肉 鶏卵 ツナ 豚バラ肉	精白米 パン粉 小麦粉 サラダ油 ごま油 さつまいも チヂミ粉	切干大根 きゅうり 人参 小松菜 はっさく 玉ねぎ にら	醤油 醋 砂糖 味噌 だし 食塩

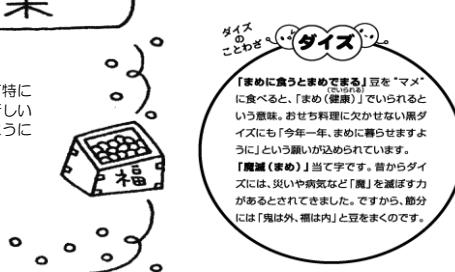
※材料の人荷状況により内容を変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。

◇3日は、節分メニューです。 ♥19日はウェルカムランチです。

節分の由来



節分とは、季節の変わり目の日です。
特に、春の変わり目は、一年の始まりとして特に重要な日とされています。これから始まる新しい一年が、不幸や災いのない一年になりますようにと、保育園でも豆まきをします。



「まめに食うとまめでまる」豆を「マメ」に食べると、「まめ(健勝)」でいられるという意味。おせち料理に欠かせない黒ダイズにも「今年一年、まめに暮らせますように」という願いが込められています。

「難堪(まづ)」当て字です。昔からダイズには、災いや病気など「難」を避はず力があるとされてきました。ですから、節分には「鬼は外、福は内」と豆をまくのです。

＜今月の平均栄養素量＞

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	472kcal	19.4g	15.6g
3～5歳児	571kcal	22.8g	17.4g

