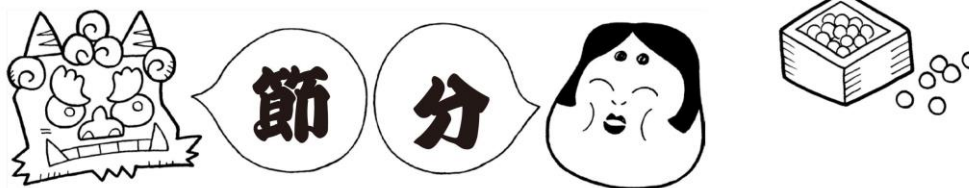


日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3, 4, 5歳児 おやつ	
01 (火)	ナチュラルパン コンソメスープ チキンカツ 青菜サラダ 	ナチュラルパン、米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、三温糖、油	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン	小松菜、にんじん、大根、トマト、玉ねぎ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
02 (水)	ちゃんぽん風うどん 生揚げの含め煮 にんじんチーズ和え	うどん、ゼリー、せんべい、三温糖	牛乳、生揚げ、豚肉、竹輪、チーズ	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、椎茸	ゼリー せんべい 牛乳 ゼリー せんべい 牛乳	炊き込みご飯
03 (木)	おにさんご飯 みそ汁 ハンバーグ かぼちゃサラダ ブロッコリーのごま和え	米、小麦粉、蒸し中華めん、マーガリン、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、油、小町麩、ごま	牛乳、鶏肉、ベーコン、ウイナー、みそ、大豆、ちくわ	かぼちゃ、キャベツ、いちご、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、玉ねぎ、干しぶどう	クッキー 牛乳 果物 クッキー 牛乳 果物	ジャムサンド
04 (金)	キャロットロール コンソメスープ 鮭のポテトソース焼き コーンサラダ 人参みそバターきんぴら	米、キャロットロール、じゃがいも、油、小町麩、三温糖、バター、ごま	牛乳、鮭、豚肉、チーズ、みそ	にんじん、キャベツ、チンゲン菜、ピーマン、レタス、とうもろこし、ねぎ、きゅうり、しめじ	五日チャーハン 牛乳 五日チャーハン 牛乳	マーガリンサンド
05 (土)	鶏ごぼうごはん みそ汁 小松菜と人参のおかか和え さつま芋の甘煮	米、食パン、さつま芋、三温糖、マーガリン、油、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ、かつお節	小松菜、にんじん、ねぎ、ごぼう、いちごジャム、万能ねぎ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
07 (月)	キャラパン はくさいスープ 鶏肉のバーベキュー焼き ミックススロー さつま芋のオレンジ煮	キャラパン、米、さつま芋、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、しらす、ベーコン	キャベツ、白菜、オレンジジュース、玉ねぎ、しめじ、にんじん、レモン汁	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	ジャムサンド
08 (火)	肉うどん 大根のそぼろ煮 胡瓜と竹輪の甘酢和え	うどん、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、チーズ、竹輪、みそ	大根、きゅうり、いちご、にんじん、ほうれん草、ねぎ、干しぶどう、わかめ、しょうが	チーズ蒸しパン 牛乳 果物 チーズ蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
09 (水)	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き きんぴらごぼう 花サラダ	米、食パン、三温糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、鮭、卵、豆腐、みそ	ごぼう、玉ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、チンゲン菜	フレンチトースト 牛乳 スープ フレンチトースト 牛乳	マーガリンサンド
10 (木)	ごはん みそ汁 手まりしゅうまい 二色びたし かぼちゃの甘煮	米、ドーナツ、焼売の皮、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、ほたて	かぼちゃ、キャベツ、オレンジ、玉ねぎ、小松菜、わかめ	ツイストドーナツ 牛乳 ツイストドーナツ 牛乳	ジャムサンド
12 (土)	プティポワン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルいんげん	じゃがいも、米、プティポワン、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、チーズ	キャベツ、さやいんげん、にんじん、玉ねぎ、トマト、しめじ	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
14 (月)	ごはん みそ汁 和風ひじきハンバーグ ごぼうサラダ ブロッコリーのおかか和え	米、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、三温糖、バター、油、チョコレート、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ、ベーコン、かつお節	ごぼう、玉ねぎ、ブロッコリー、万能ねぎ、にんじん、ひじき	チョコパン 牛乳 チョコパン 牛乳	マーガリンサンド
15 (火)	鶏肉うどん ポテトサラダ 人参のごまきんぴら	うどん、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、バター、油、ごま	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	にんじん、いちご、椎茸、ほうれん草、ねぎ、きゅうり、玉ねぎ	ブレッド風クッキー 牛乳 果物 ブレッド風クッキー 牛乳 果物	炊き込みご飯
16 (水)	ナチュラルパン えのきと野菜のスープ 魚のカレー風味焼き ナムル マカロニケチャップ炒め	ナチュラルパン、米、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、油、ごま油、三温糖	牛乳、さわら、チーズ、かつお節	もやし、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、えのき茸	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	ジャムサンド
17 (木)	バターロール トマトスープ チキンディアブロ風 切干大根洋風炒め煮 白菜とりんごのサラダ	ショートケーキ、ロールパン、パン粉、油、マヨネーズ、三温糖、バター、小麦粉	鶏肉、ベーコン、牛乳、ホイップクリーム	白菜、りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、小松菜、切干大根	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
18 (金)	ごはん みそ汁 豆腐とひき肉のから揚げ れんこんサラダ ブロッコリーの昆布和え	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、マヨネーズ、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、みそ、ハム	オレンジ、大根、ブロッコリー、れんこん、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、昆布	キャロット蒸しパン 牛乳 果物 キャロット蒸しパン 牛乳 果物	マーガリンサンド

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3, 4, 5歳児 おやつ	
19 (土)	鶏ごぼうごはん みそ汁 小松菜と人参のおかか和え さつま芋の甘煮	米、食パン、さつま芋、三温糖、マーガリン、油、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ、かつお節	小松菜、にんじん、ねぎ、ごぼう、いちごジャム、万能ねぎ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
21 (月)	パン・オ・レ もやしスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	米、ミルクパン、じゃがいも、バター	牛乳、大豆、豚肉、チーズ、かつお節	玉ねぎ、もやし、ブロッコリー、グリーンピース	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	ジャムサンド
22 (火)	ごはん 豆腐スープ 魚のみそ焼き 胡瓜とひじきの中華サラダ	小松菜とちくわの炒め物 米、ロールパン、春雨、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、鮭、豆腐、竹輪、ベーコン、みそ	小松菜、きゅうり、チンゲン菜、いちごジャム、とうもろこし、ミックスベジタブル、ひじき、かぶ	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	炊き込みご飯
24 (木)	牛乳パン ミネストローネ チキン照り焼き コールスローサラダ	もやし炒め 牛乳パン、マフィン、マヨネーズ、油、バター	牛乳、鶏肉、大豆、ベーコン	デコポン、もやし、キャベツ、トマト、ミックスベジタブル、とうもろこし、きゅうり、にんじん	マフィン 牛乳 果物 マフィン 牛乳 果物	炊き込みご飯
25 (金)	わかめうどん さつま芋サラダ ポイルウインナー	うどん、米、さつま芋、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ウインナー	わかめ、干しぶどう	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	マーガリンサンド
26 (土)	プティポワン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルいんげん	じゃがいも、米、プティポワン、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、チーズ	キャベツ、さやいんげん、にんじん、玉ねぎ、トマト、しめじ	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
28 (月)	ごはん みそ汁 揚げ魚煮 切り昆布の煮付け	二色びたし 米、小麦粉、三温糖、バター、片栗粉、油、コーンフレーク	牛乳、さわら、みそ、卵、竹輪	キャベツ、白菜、しめじ、小松菜、干しぶどう、にんじん、昆布	ロックビスケット 牛乳 ロックビスケット 牛乳	ジャムサンド
献立の平均栄養価		以上児 未満児	エネルギー 521Kcal エネルギー 459Kcal	蛋白質 21.1g 蛋白質 19.4g	脂質 18.8g 脂質 18.1g	鉄分 2mg 鉄分 2mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
 ☆補食には牛乳が付きます。
 ☆17日はお誕生日おやつです。



節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節のかわり目に物忌みをして無事にすぞすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

