

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	味噌うどん 南瓜サラダ ブロッコリーの昆布和え ポイルウィンナー	ゆでうどん/油/★マヨネーズ/薄力粉/三温糖	豚モモ/米みそ/かつお節/こんぶ/ベーコン/塩昆布/ウィンナー/★たまご/★牛乳	だいこん/にんじん/しいたけ/小松菜/かぼちゃ/きゅうり/玉ねぎ/ブロッコリー	ココア蒸しパン 牛乳 ココア蒸しパン 牛乳	 炊き込みご飯
2 金	おにさんご飯 みそ汁 粥 煎煮 果物	胚芽精米/三温糖/焼きふ/油/食パン/ソフトタイプマーガリン	大豆/しらす干し/★プロセスチーズ/うずら卵缶/刻みのり/蒸しかまぼこ/かつお節/煮干し/米みそ/鶏肉モモ/焼き竹輪/★牛乳	にんじん/キャベツ/ごぼう/れんこん/しいたけ/さやいんげん/みかん	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	マーガリンサンド
3 土	スパゲティミートソース コンソメスープ キャベツのおかか和え	スパゲッティ/油/片栗粉/焼きふ/胚芽精米	豚ひき肉/★バルメザンチーズ/かつお節/わかめふりかけ/★プロセスチーズ/★牛乳	玉ねぎ/ピーマン/にんじん/チンゲン菜/キャベツ	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
5 月	ごはん みそ汁 さわらの照り焼き さきんぴら さつま芋の甘煮	胚芽精米/ごま/油/三温糖/さつまいも/バター/薄力粉	豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/さわら/★たまご/★粉チーズ/★牛乳	万能ねぎ/ごぼう/にんじん/小松菜	小松菜ケーキ 牛乳 小松菜ケーキ 牛乳	ジャムサンド
6 火	ジャムサンド コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ にんじん甘煮	食パン/パン粉/油/バター/★マヨネーズ/三温糖/胚芽精米	鶏肉モモ/ロースハム/かつお節/★牛乳	玉ねぎ/キャベツ/チンゲン菜/ブロッコリー/にんじん/いちご	おかかおにぎり 牛乳 果物 おかかおにぎり 牛乳 果物	 マーガリンサンド
7 水	肉みそスパゲティ 白菜ときのこのスープ 和風サラダ キャンディチーズ	スパゲッティ/油/三温糖/片栗粉/上新粉/白玉粉	豚ひき肉/米みそ/わかめ/ツナ缶/★プロセスチーズ/★牛乳	玉ねぎ/にんじん/ピーマン/はくさい/しめじ/キャベツ/きゅうり	わかめおにぎり 牛乳 みたらし団子 牛乳	ジャムサンド
8 木	キャロロパン ミネストローネ 鶏肉の磯部焼き ブロッコリーのナムル 風キャベツソテー	キャロロパン/有塩バター/薄力粉/油/ごま油/蒸し中華めん	ゆで大豆/ベーコン/鶏肉モモ/あおのり/しらす干し/豚モモ/★牛乳	トマト缶詰/ミックスベジタブル/ブロッコリー/キャベツ/にんじん/もやし/ピーマン	インディアン焼きそば 牛乳 インディアン焼きそば 牛乳	炊き込みご飯
9 金	わかめごはん みそ汁 豆腐ひき肉のから揚げ ひじきサラダ 塩もみキャベツ	胚芽精米/片栗粉/油/★マヨネーズ/ごま/三温糖/ビスケット	わかめふりかけ/煮干し/かつお節/米みそ/鶏肉ひき肉/豆腐/ひじき/ツナ缶/★牛乳/寒天	万能ねぎ/だいこん/にんじん/きゅうり/キャベツ/みかん缶	牛乳かん ビスケット 麦茶 牛乳かん ビスケット 麦茶	マーガリンサンド
10 土	マーボー丼 すまし汁 小松菜と人参おかか和え	胚芽精米/油/三温糖/片栗粉/食パン/マーガリン	豆腐/豚ひき肉/米みそ/かつお節/こんぶ/かつお節/★プロセスチーズ/★牛乳	ねぎ/しめじ/小松菜/にんじん	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
13 火	きなこサンド ワンタンスープ 鶏のムニエル チーズポテトサラダ いんげんソテー	食パン/三温糖/マーガリン/ワンタンの皮/ごま油/薄力粉/油/バター/じゃがいも/★マヨネーズ/パイ皮	きな粉/豚ひき肉/鶏肉モモ/★プロセスチーズ/★たまご	ねぎ/しいたけ/チンゲン菜/きゅうり/にんじん/玉ねぎ/さやいんげん/りんご	アップルハイ 麦茶 アップルハイ 麦茶	炊き込みご飯
14 水	チキンカレーライス チンゲン菜スープ 大豆とつなごまサラダ ゼリー	胚芽精米/じゃがいも/油/バター/★マヨネーズ/ごま/ゼリー/薄力粉/三温糖	鶏肉モモ/ツナ缶/ゆで大豆/★たまご/★牛乳	にんじん/玉ねぎ/チンゲン菜/ミックスベジタブル/キャベツ/きゅうり/デコポン	ホットケーキ 麦茶 果物 ホットケーキ 麦茶 果物	 炊き込みご飯
15 木	レーズンボール もやしスープ 和風ひじきハンバーグ 青菜ソテー 切干大根サラダ	レーズンボール/パン粉/油/三温糖/片栗粉/胚芽精米/ごま	豚ひき肉/★たまご/★牛乳/ひじき/ロースハム/米みそ	もやし/玉ねぎ/小松菜/マッシュルーム缶/とうもろこし/切干しいんげん/きゅうり/にんじん	五平餅 牛乳 五平餅 牛乳	マーガリンサンド
16 金	雑穀ごはん(黒米) みそ汁 揚げ煮魚 ナムル マカロニケチャップ炒め	胚芽精米/雑穀米/片栗粉/油/三温糖/ごま油/マカロニ/ロールパン/じゃがいも/★マヨネーズ	煮干し/かつお節/米みそ/さわら/★牛乳	万能ねぎ/だいこん/もやし/ほうれんそう/にんじん/玉ねぎ/きゅうり	ポテトサンド 牛乳 スープ ポテトサンド 牛乳	炊き込みご飯
17 土	スパゲティミートソース コンソメスープ キャベツのおかか和え	スパゲッティ/油/片栗粉/焼きふ/胚芽精米	豚ひき肉/かつお節/わかめふりかけ/★プロセスチーズ/★牛乳	玉ねぎ/ピーマン/にんじん/チンゲン菜/キャベツ	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
19 月	牛乳パン はくさいスープ 鶏肉のみそ焼き ミックススロー さつま芋グラッセ	牛乳パン/三温糖/さつまいも/バター/ロールケーキ	鶏肉モモ/米みそ	キャベツ/白菜/玉ねぎ/にんじん	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯

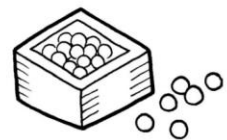
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 火	ごはん みそ汁 手まりしゅうまい 三色ごま和え 南瓜の甘煮	胚芽精米/片栗粉/ しゅうまい皮/三温 糖/ごま/強力粉/ 油/粉糖	わかめ/油揚げ/煮 干し/かつお節/米 みそ/豚ひき肉/ほ たて缶/絹ごし豆腐 /★たまご/きな粉 /★牛乳	玉ねぎ/キャベツ/ 小松菜/にんじん/ かぼちゃ	もちもちきな粉ドーナツ 牛乳  もちもちきな粉ドーナツ 牛乳	ジャムサンド
21 水	ごはん 豚汁 鮭のねぎ焼き もやしとピーマンの炒め物 ほうれん草のごま和え	胚芽精米/さといも /しらたき/油/★ マヨネーズ/ごま/ 三温糖/ロールパン	豚モモ/米みそ/さ け/ピザチーズ/ ウィンナー/★牛乳	ごぼう/にんじん/ ねぎ/だいこん/し いたけ/万能ねぎ/ もやし/黄ピーマン /ほうれんそう/ キャベツ	ホットドック 牛乳 スープ  ホットドック 牛乳	マーガリンサンド
22 木	バターボール わかめスープ チキン照り焼き コーンサラダ にんじん甘煮	バターボール/ごま /薄力粉/パン粉/ 三温糖/油/胚芽精 米	わかめ/鶏肉モモ/ ★たまご/米みそ	しいたけ/ねぎ/ト マト缶詰/玉ねぎ/ レタス/とうもろこ し(ホル)/キャベ ツ/きゅうり/にん じん	きのこチャーハン 麦茶  きのこチャーハン 麦茶	ジャムサンド
23 金	わかめうどん 肉じゃが うずら卵煮 果物	ゆでうどん/じゃが いも/油/三温糖/ パイ皮	かつお節/こんぶ/ 鶏肉モモ/わかめ/ 豚モモ/うずら卵缶 /★たまご/★牛乳	にんじん/玉ねぎ/ さやいんげん/いち ご/りんご	オレンジケーキ 牛乳  オレンジケーキ 牛乳	炊き込みご飯
24 土	マーボー丼 すまし汁 小松菜と人参おかか和え	胚芽精米/油/三温 糖/片栗粉/食パン /マーガリン	豆腐/豚ひき肉/米 みそ/かつお節/こ んぶ/かつお節/★ プロセスチーズ/★ 牛乳	ねぎ/しめじ/小松 菜/にんじん	チーズサンド 牛乳  チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
26 月	あんかけうどん 南瓜のそぼろ煮 ポイルいんげん 果物	ゆでうどん/片栗粉 /油/三温糖/マ フィン/ソフトタイ プマーガリン/グラ ニュー糖	豚モモ/かつお節/ こんぶ/豚ひき肉/ ★牛乳	にんじん/ねぎ/もや し/はくさい/ほうれ んそう/かぼちゃ/玉 ねぎ/グリーンピース/ さやいんげん/いちご	シュガーラスク 牛乳 スープ  シュガーラスク 牛乳	炊き込みご飯
27 火	ごはん みそ汁 松風焼き さつまいものひじき煮 ブロッコリーおかか和え	胚芽精米/三温糖/ ごま/さつまいも/ ごま油/上白糖/薄 力粉/油	油揚げ/かつお節/煮 干し/米みそ/鶏肉ひき肉 /豆腐/高野豆腐/あお のり/ひじき/★たまご /★牛乳/ペーコン/★ パルメザンチーズ	キャベツ/玉ねぎ/ ブロッコリー/デコ ポン	ベーコンチーズマフィン 麦茶 果物  ベーコンチーズマフィン 麦茶 果物	炊き込みご飯
28 水	バターロール えのきと野菜のスープ 鮭のポテトソース焼き 切干大根洋風炒め煮 ポイルブロッコリー	ロールパン/じゃが いも/油/バター/ 胚芽精米/ごま	さけ/★牛乳/★パ ルメザンチーズ/ ペーコン/しらす干 し/塩昆布	玉ねぎ/にんじん/ えのきたけ/切干し だいこん/小松菜/ ブロッコリー/かぶ (葉)	塩昆布としらすの菜飯 牛乳  塩昆布としらすの菜飯 牛乳	マーガリンサンド
		月 平均 栄 養 価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
		乳 児	518kcal	20.9g	19.4g	2.1g
		幼 児	566kcal	22.1g	19.7g	2.3g

★印はアレルギー除去対象食品です  
 ☆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。  
 ☆19日はお誕生日おやつです。



せつ 節

ぶん 分



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ず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。

