

日付	献立			エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名			10時おやつ	3時おやつ
					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		
1 金	ごはん	けんちん汁	いわしの梅煮、春巻き、きゅうり	502.1(415.2) 16.3(16.1) 24.5(19.7) 2.4(2.1)	米、ホットケーキ粉、さといも、こんにゃく、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、油あげ、ちくわ、バター、ヨーグルト	きゅうり、だいこん、ごぼう、にんじん	ヨーグルト	豆ケーキ 麦茶
2 土	焼きそば	牛乳	果物	591.0(472.8) 15.7(12.5) 10.9(8.7) 1.8(1.5)	焼きそばめん、サラダ油	牛乳、ウィンナー	ジュース、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、ピーマン		ゼリー
4 月	ごはん	みそ汁	鶏の塩焼き、ひじき煮、トマト	572.4(457.9) 22.9(18.4) 18.1(14.5) 2.2(1.8)	パン、米、サラダ油、麺、砂糖	とり肉、ちくわ、油あげ、みそ、蒸し大豆、いりごま	トマト、はくさい、たまねぎ、ひじき、にんじん、しめじ、えのきたけ、ニンニク、しょうが	クッキー 牛乳	揚げばん 麦茶
5 火	ごはん	スープ	チンジャオロース、ししゃもフリッター、サラダ	534.0(427.2) 19.7(15.8) 18.2(14.5) 1.7(1.4)	米、片栗粉、サラダ油、ドレッシング、小麦粉、てんぷら粉、砂糖	ぶた肉、ししゃも、卵、ホイップクリーム	たまねぎ、バナナ、キャベツ、たけのこ水煮、ピーマン、きゅうり、にら、にんじん、しめじ、あおのり	せんべい 麦茶	チョコバナナ
6 水	パン	牛乳	和風パスタ、チキンのオープン焼き、果物	599.7(468.0) 22.4(17.8) 25.7(20.1) 1.8(1.5)	フライドポテト、パン、スパゲティ、サラダ油	牛乳、ベーコン、バター	いよかん、たまねぎ、エリンギ、しめじ、しいたけ、あおのり、ニンニク	かみかみ昆布 麦茶	フライドポテト 麦茶
7 木	ふりかけ ごはん	みそ汁	炒り鶏、コロコロサラダ	641.1(512.9) 23.4(18.7) 22.9(18.3) 3.1(2.4)	じゃがいも、米、マヨネーズ、白玉粉、ホットケーキ粉、こんにゃく、サラダ油、砂糖	とり肉、チーズ、ちくわ、ハム、みそ、油あげ	たけのこ水煮、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、ごぼう	ゼリー	チーズドック 麦茶
8 金	ごはん	果汁	チキンカレー、イカフライ、ブロッコリーサラダ	633.2(506.5) 17.1(13.7) 16.9(13.5) 2.6(2.1)	米、じゃがいも、サラダ油	牛乳、とり肉、ツナ	ジュース、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー	クラッカー 麦茶	フルーチェ
9 土	うどん		果物	414.3(331.4) 17.5(14.0) 0.4(0.3) 1.9(1.5)	うどん	ヨーグルト、かまぼこ	だいこん、みかん、こまつな、しいたけ、にんじん		ヨーグルト
11 月	建国記念日 (休園日)								
12 火	鶏ちゃん うどん		ジャーマンポテト、トマト	563.0(451.0) 17.9(14.4) 24.9(19.7) 2.6(1.7)	うどん、フライドポテト、パン、こんにゃく、マヨネーズ、ごま油、サラダ油	とり肉、納豆、チーズ、みそ、ベーコン、油あげ、いりごま	はくさい、たまねぎ、トマト、だいこん、ねぎ、にんじん、ニンニク、しょうが	小魚 麦茶	ツナサンド 麦茶
13 水	スタミナ丼	みそ汁	上州餃子、小松菜のじゃこ和え	608.8(487.0) 18.0(14.4) 19.2(15.3) 2.0(1.6)	米、さつまいも、さといも、砂糖、サラダ油	牛乳、上州餃子、ぶた肉、ぶた肉、みそ、ちりめん雑魚	もやし、こまつな、たまねぎ、はくさい、にら、ごぼう、ニンニク	せんべい 麦茶	さつまいものミルク煮
14 木	パン	牛乳	ハートコロケ、ブラウンシチュー、サラダ	583.0(491.4) 19.2(15.7) 27.2(22.6) 2.2(1.9)	パン、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油、ドレッシング	牛乳、ぶた肉、牛乳、卵	たまねぎ、マッシュルーム缶、にんじん、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり	サブ 麦茶	ココアケーキ 麦茶
15 金	ごはん	みそ汁	鮭の西京焼き、金平ごぼう、浅漬け	510.6(408.5) 21.8(17.5) 5.8(4.6) 2.0(1.6)	米、さといも、砂糖、サラダ油	さけ、ちくわ、ぶた肉、みそ	はくさい、ごぼう、きゅうり、にんじん、たまねぎ	チーズ 麦茶	今川焼き 麦茶
16 土	パスタ	牛乳	果物	611.6(489.3) 17.3(13.8) 9.5(7.6) 1.1(0.9)	スパゲティ、オリーブ油、砂糖	牛乳、ウィンナー	ぶどう、たまねぎ、ピーマン、にんじん		ゼリー
18 月	ごはん	みそ汁	すき焼き風煮、サラスパ、ブロッコリーのおかか和え	550.4(440.2) 19.4(15.5) 16.6(13.2) 2.1(1.6)	米、コーンフレーク、スパゲティ、しらたき、ドレッシング、砂糖、さといも	卵、焼き豆腐、ぶた肉、ハム、みそ、バター、削り節	はくさい、ブロッコリー、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン、しいたけ、だいこん、なめこ、わかめ	せんべい 麦茶	コーンフレークおこし 麦茶
19 火	ごはん	みそ汁	生揚げのそぼろ煮、かみかみ和え、チーズ	529.1(423.3) 20.8(16.7) 20.1(16.1) 2.3(1.8)	米、ホットケーキ粉、しらたき、片栗粉、サラダ油、砂糖	生揚げ、木綿豆腐、ぶた肉、牛乳、さきいか、チーズ、みそ、バター	だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ	かみかみ昆布 牛乳	スコーン 麦茶
20 水	親子丼	みそ汁	かぼちゃひき肉フライ、きゅうり	575.1(460.0) 25.6(20.4) 13.5(10.8) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖	とり肉、卵、木綿豆腐、みそ、油あげ	ジュース、たまねぎ、きゅうり、わかめ	クッキー 麦茶	ゼリー
21 木	ごはん	スープ	酢豚、もやしのナムル	525.1(420.1) 14.1(11.3) 17.8(14.2) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、パン、砂糖、サラダ油、片栗粉	ぶた肉、チーズ、バター、いりごま	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、はくさい、ピーマン、しめじ、あおのり、しょうが	小魚 麦茶	カルシウムラスク 麦茶
22 金	お誕生日会メニュー			508.2(390.6) 21.2(16.7) 20.7(16.9) 2.0(1.5)	パン、ロールケーキ、じゃがいも、ドレッシング、小麦粉	とり肉、牛乳、チーズ、ヨーグルト、あさり、ハム、ホイップクリーム、バター	みかん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、トマト、ニンニク	ウエハース 麦茶	お楽しみ おやつ
23 土	保育参観								
25 月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐、卵焼き、春雨サラダ	607.1(470.8) 23.4(17.8) 19.8(15.0) 1.6(1.2)	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、ぶた肉、ハム、みそ、ホイップクリーム	きゅうり、ねぎ、にんじん、いちご、しょうが	クラッカー 麦茶	プリンアラモード
26 火	ごはん	みそ汁	かじきのカレー揚げ、けんちん煮、お浸し	608.5(486.8) 26.9(21.5) 20.7(16.5) 2.8(2.3)	米、パン、さといも、サラダ油、片栗粉、砂糖、マーガリン	かじき、焼き豆腐、ぶた肉、みそ、チーズ、ハム、卵	ほうれんそう、もやし、だいこん、ごぼう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ニンニク	ゼリー	ハムチーズトースト 麦茶
27 水	みそ ラーメン		シュウマイ、きゅうり	527.4(415.4) 20.6(16.2) 13.6(10.5) 1.9(1.4)	中華めん、ごま油	ぶた肉	きゅうり、もやし、キャベツ、たまねぎ、ニンニク、にんじん、しょうが、にら	サブ 牛乳	あんまん 麦茶
28 木	パン	麦茶	マカロニグラタン、ブロッコリーのツナ和え、トマト	568.6(474.9) 21.1(17.1) 16.8(13.5) 2.1(1.6)	パン、マカロニ、砂糖	チーズ、牛乳、とり肉、ツナ	もも缶、みかん缶、パイナップル缶、たまねぎ、トマト、コーン、ブロッコリー	せんべい 麦茶	杏仁豆腐

★ 献立は諸事情により変更することがあります ★



節分



2月3日は、節分です。
 季節の変わり目には邪気が生じると考えられており、それを追い払うための行事として、豆まきが行われます。
 豆まきは、まかれた豆を自分の年齢の数より1つ多く食べると、体が丈夫になり、風邪をひかないというならわしがあります。
 また、鬼に豆をぶつけることにより、一年の無病息災を願うという意味合いもあります。
 節分で食べるけんちん汁は、体が温まり栄養豊富なメニューで、関東地方では、寒い冬の行事食として親しまれてきました。昔は節分だけでなく小正月などの冬の行事も盛んでしたが、こうした行事をあまりやらなくなったので、節分にけんちん汁を食べる印象が強くなったようです。
 園では、2月の1日に給食で提供したいと思います。

