

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1	水	ごはん ツナそぼろ丼 豚汁 牛乳 しそひじき和え ミニゼリーもも	牛乳 まぐろフレーク 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ひじき	米 さとう さといも ゼリー	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん ごぼう だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし しその葉 もも	がんばれ小魚家族	ひこうきビスケット 牛乳100ml
2	木	ごはん 麻婆豆腐 わかめスープ 牛乳 甘酢和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 わかめ	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ しょうが にんにく しめじ はくさい とうもろこし いら だいこん かぶ きゅうり	オレンジ	こつぶじゃがあられ
3	金	ごはん コロッケ(鶏照り煮) いわしのつみれ汁 牛乳 ゆかり和え りんご	牛乳 油揚げ いわし入りつみれ団子	米 揚げ油 5種国産野菜コロッケ さといも	えのきたけ だいこん こまつな しょうが キャベツ もやし きゅうり 赤しそ粉 りんご	アンパンマンのお米ボール	さつまポテト
4	土	うどん わかめうどん 牛乳100ml やさいゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	ハイハイ	こめ棒くん ミニのりすけ
6	月	ごはん ホイコーロー 華風スープ 牛乳 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	米 さとう かたくり粉 ゼリー	にんじん キャベツ たまねぎ 黄ピーマン ねぎ 黄桃 たけのこ にんにくしょうが だいこん えのきたけ もやし とうもろこし チンゲンサイ みかん バイン	まんまるソフトせんべい	たべっこBABY
7	火	白玉うどん あんかけうどん 牛乳 さんまみぞれ煮 磯和え いちご	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ のり さんまのみぞれ煮	白玉うどん かたくり粉 さとう	にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ キャベツ もやし きゅうり ほうれんそう いちご	ポテトとほうれん草の おせんべい	ういろう さくら
8	水	ごはん カレーライス(ホワイトシチュー) 牛乳 ごぼう入りつくね グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ごぼう入りつくね	米 じゃがいも 米粉カレールー ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ	がんばれ野菜家族	お米の Snack サラダ味 ぶどうジュース100ml
9	木	ごはん 五目ごはん 牛乳 白身魚フライ(いわし梅煮) すまし汁 ミニゼリーやさい	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ カレイフライ	米 さとう サラダ油 揚げ油 ゼリー	たけのこ 干しいたけ にんじん いんげん えのきたけ はくさい みつば りんご オレンジ	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	厚切りパームクーヘン
10	金	米粉入りパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース コーンスープ フレンチサラダ	牛乳 ハンバーグ ベーコン チキン水煮	米粉入りパン さとう 米粉ホワイトルー さとう サラダ油	たまねぎ とうもろこし パセリ ブロッコリー キャベツ みずな にんじん	りんご	あまからせん
13	月	ごはん 豚肉のしょうが炒め 牛乳 合わせみそ汁 土佐和え オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ かつお節	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ だいこん えのきたけ ねぎ はくさい もやし ほうれんそう にんじん オレンジ	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	ミレービスケット
14	火	ごはん いわしすだちおろし煮 牛乳 けんちん汁 新香和え	牛乳 鶏肉 豆腐 いわしすだちおろし煮 油揚げ	米 さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり だいこん漬	アンパンマンの ペビーせんべい	ミニハート りんごジュース100ml
15	水	黒糖パン 牛乳 鶏の照り焼き ミネストローネスープ コーンサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	黒糖パン さとう じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん えだまめ トマト ブロッコリー きゅうり みずな とうもろこし	おかかせんべい	鬼まんじゅう
16	木	ごはん さば味噌煮 牛乳 吉野汁 きんぴらごぼう	牛乳 さばみそ煮 豆腐 豚肉 はんぺん	米 さといも かたくり粉 さとう ごま油	こんにゃく だいこん 干しいたけ えのきたけ ねぎ ごぼう にんじん いんげん	フルーチェ いちご 牛乳	コンソメコーン
17	金	中華めん 牛乳 ちゃんぽんめん 春巻き(鶏肉団子あまみだれ) フルーツカクテル	牛乳 豚肉 なた 豆腐 春巻き	中華めん 揚げ油 ゼリー	にんじん キャベツ メンマ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが みかん いちご バイン 黄桃	紫芋ふわりせんべい	おほぎ きなこ
18	土	うどん 牛乳100ml 五目うどん みかんゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ みかん	ふわふわチップ じゃがいも味	二色あられ ほっぴーラムネ
20	月	ごはん 牛乳 ハヤシライス ポイルウインナー イタリアンサラダ ミニゼリー洋梨	牛乳 牛肉 ポークファンク	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ グリンピース トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン 洋梨	おこさませんべい	豆乳プリン
21	火	ごはん 牛乳 たら和風焼き 白みそ汁 おひたし	牛乳 油揚げ 豆腐 白糸たら和風漬 わかめ みそ	米 じゃがいも さとう	たまねぎ えのきたけ ねぎ はくさい もやし ほうれんそう にんじん	バナナ	黒豆きな粉あられ
22	水	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ(野菜とわかめの豆腐よせ) 沢煮わん ツナ和え	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ かまぼこ まぐろフレーク	米 かたくり粉 揚げ油 さとう	にんにく しょうが だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフト小魚せん	ミニマドレーヌ
24	金	ソフトめん 牛乳 ミートソース オムレツ ジャーマンポテト りんご	牛乳 豚肉 オムレツ ウインナー	ソフトめん じゃがいも 米粉ハヤシルウ さとう マーガリン	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト とうもろこし パセリ りんご	カルマグふわせん 発芽玄米入り	アンパンマンのソフトせんべい オレンジジュース100ml
25	土	うどん 牛乳100ml みそうどん ももゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい もも	野菜入りソフトせん	ガラメせんべい コーンバターポテトジュ風味
27	月	ハニーロールパン 牛乳 焼きそば れんこんつくね ナムル	牛乳 豚肉 かまぼこ れんこん入りつくね 青のり	ハニーロールパン 焼きそばめん サラダ油 さとう ごま油	にんじん キャベツ もやし だいこん きゅうり	野菜ハイハイ	Ca&鉄おこめリング 甘口しょうゆ味
28	火	ごはん 牛乳 チキンライス ハムステーキ 千切野菜のスープ パインアップル	牛乳 鶏肉 豚肉 ポロニアステーキ	米 オリーブ油	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト にんじん だいこん はくさい みずな バイン	にんじんせんべい	みかんゼリー

献立名の()内は0・1歳児の別献立です。

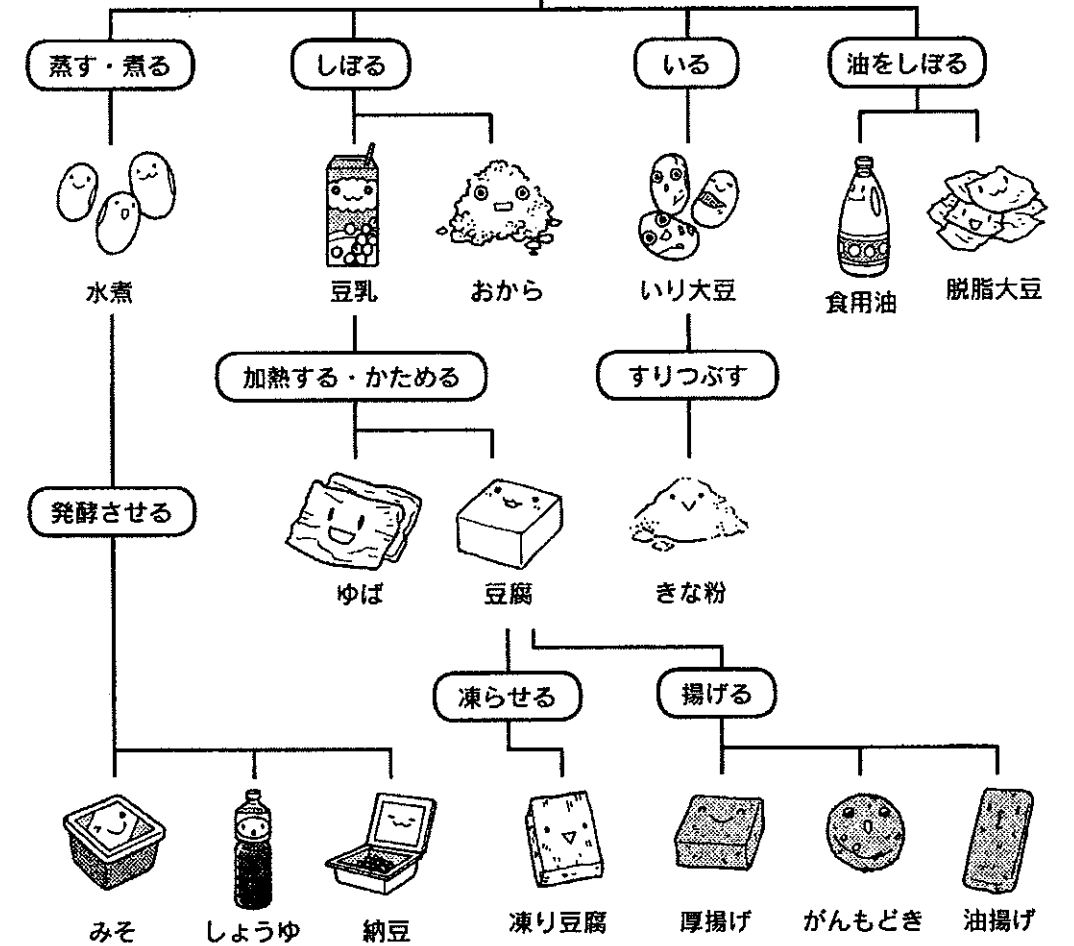
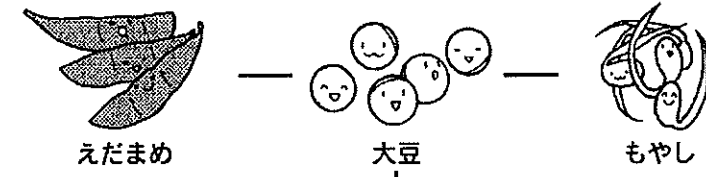
※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

さまざまな食べ物に姿をかえる

大豆・大豆製品

大豆はそのまま食べる以外にも、さまざまな食べ物に加工されてきました。
『畑の肉』といわれるほど栄養価の高い大豆。毎日の食卓に、大豆や大豆製品
を活用してみませんか？



節分と大豆

節分とは、本来、季節のわかれ目のことで、
二十四節気の立春、立夏、立秋、立冬の前日
を指していました。今では、立春の前日のみ
が節分といわれるようになりました。病気や
災いを鬼に見立てて豆まきをしたり、いり豆
を年の数や、年の数にひとつ足した数だけ
食べたりする風習があります。

※小さな子どもは誤嚥の恐れがありますので、噛み砕く力や飲み込む力が十分
でない場合は食べさせないでください。

