

曜日	日付	昼食	おやつ	材 料 名			エネルギーたんぱく質 kcal/g	延長補食
				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		
月	3	大豆入りじゃこごはん 鬼の金棒 お浸し みそ汁(白菜・万能葱) 果物	きのこおにぎり	米、砂糖、片栗粉、油	煎り大豆、ちりめんじゃこ 豆腐、味噌、鶏挽肉 ひじき、油揚げ、のり	人参、ごぼう、ほうれん草 もやし、白菜、万能葱 果物、えのきたけ	519 kcal 16.8 g	里芋の 味噌だれ和え みそ汁
	17	胚芽パン 肉団子スープ サラダ 果物	牛乳 チャーハン	胚芽パン、片栗粉 春雨(国産)、ごま油 油、砂糖、米	鶏挽肉、豚挽肉 牛乳、豚肉	生姜、長葱、白菜、人参 チンゲン菜、大根、もやし 胡瓜、果物、玉葱	519 kcal 19.8 g	
火	4 18	和風スパゲティー かぶと胡瓜のサラダ スープ(キャベツ・わかめ) 果物	牛乳 米粉のりんごケーキ	スパゲティー、バター 油、砂糖、米粉 粉糖	豚肉、刻みのり わかめ、牛乳 卵	玉葱、人参、しめじ 小松菜、かぶ、胡瓜 キャベツ、果物 りんご	599 kcal 17.9 g	ケチャップライス スープ
水	5 19	ごはん 鯖のみぞれ煮 磯和え みそ汁(里芋・長葱) 果物	焼きおにぎり	米、片栗粉、薄力粉 油、砂糖、さといも	さば、のり、味噌	生姜、大根、小松菜、もやし 人参、長葱、果物	521 kcal 16.2 g	野菜マフィン スープ
木	6 20	ごはん 煮込みハンバーグ 花野菜サラダ みそ汁(大根・油揚げ) 果物	ソース焼きそば	米、油、パン粉 マヨネーズ 蒸し中華麺	豚挽肉、油揚げ 味噌、豚肉 あおのり	玉葱、ブロッコリー カリフラワー、キャベツ ホールコーン缶、大根 果物、人参、もやし	543 kcal 17.7 g	ひじきおにぎり みそ汁
金	7 21	チキンカレー 甘酢和え スープ(ほうれん草・麩) 果物	さつまいもの スイーツサンド	米、油、じゃがいも 薄力粉、砂糖、麩 食パン、さつまいも マヨネーズ	鶏肉、削り節 ヨーグルト	にんにく、生姜、玉葱 人参、長葱、ホールトマト缶 白菜、ほうれん草、果物	563 kcal 13.8 g	茶漬け
土	8 22	なかよし井 ナムル みそ汁(じゃが芋・人参)	牛乳 果物 菓子	米、砂糖、片栗粉 油、ごま油、じゃがいも	豚肉、卵、味噌、牛乳	玉葱、グリーンピース もやし、大根、人参 果物	540 kcal 17.4 g	牛乳 菓子
月	10	チーズサンド 野菜サンド(人参) ビーンズシチュー チンゲン菜とわかめの和え物 果物	梅おにぎり	食パン、マーガリン 黒糖食パン、マヨネーズ 砂糖、油、じゃがいも 薄力粉、米	スライスチーズ、大豆 鶏肉、わかめ、ツナ缶 のり	人参、玉葱、キャベツ トマトピューレ、チンゲン菜 果物、梅干	584 kcal 18.8 g	芋もち みそ汁
火	25	ごはん 麻婆豆腐 大根サラダ スープ(玉葱・わかめ) 果物	牛乳 カレーまん	米、油、片栗粉、ごま油 砂糖、薄力粉	豚挽肉、味噌、豆腐 わかめ、牛乳、卵	生姜、にんにく、長葱 人参、大根、キャベツ 玉葱、果物	539 kcal 17.8 g	野菜パスタ スープ
水	12 26	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 三色和え すまし汁(大根・水菜) 果物	牛乳 きんぴらおにぎり	米、バター、砂糖、油	生鮭、味噌、牛乳 のり	玉葱、えのきたけ、しめじ ほうれん草、もやし、人参 大根、水菜、果物 ごぼう	507 kcal 19.8 g	煮込みうどん
木	13 27	中華丼 さつま芋のレモン煮 みそ汁(えのき茸・チンゲン菜) 果物	おでん	米、油、片栗粉、砂糖 さつまいも じゃがいも(3歳未満児)	豚肉、なると、卵 味噌、揚げボール	玉葱、人参、白菜、絹さや レモン、えのきたけ チンゲン菜、果物 こんにゃく(3歳以上児) 大根	503 kcal 16.6 g	わかめおにぎり みそ汁
金	14 28	ごはん 手作りふりかけ 煮魚 ゆかり和え 根菜汁 果物	牛乳 ココアクリームパン	米、ごま油、白ごま 砂糖、テーブルロール 薄力粉、バター	ちりめんじゃこ、削り節 あおのり、魚(かじき) 豆腐、油揚げ、味噌 牛乳	生姜、白菜、かぶ 人参、大根、ごぼう、長葱 果物	505 kcal 20.9 g	カレー風味ごはん みそ汁
土	1 15 29	五目うどん マゼドアンサラダ 1・15日:果物	牛乳 1・15日:青のりクラッカー 29日:果物・菓子	乾麺、油、じゃがいも マヨネーズ 1・15日:薄力粉、片栗粉 砂糖	鶏肉、牛乳 1・15日:あおのり	玉葱、人参、大根、小松菜 胡瓜、果物	530 kcal 14.0 g	牛乳 菓子

- ★行事その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★乳児は午前のおやつとして牛乳と菓子がつきます。
- ★2月提供予定の果物〜りんご・いよかん・みかん・いちご (入荷状況により変わります)
- ★毎食(昼・おやつ・延長補食)、麦茶がつきます。



2月3日(月)は節分です

「節分」は2月の立春の前日のことをいいます。季節の変わり目であるこの時期は病気になるやすいので、けがれや邪気(病気)をはらい、新しい年に幸せをまねく儀式として「豆まき」を節分の行事として行うようになりました。また豆を自分の年の数だけ食べると、一年間は無病息災で過ごせると言われています。

給食でも節分にちなんだ献立を入れています。
3日(月)に、「大豆入りじゃこごはん」と「鬼の金棒」を提供します。
「鬼の金棒」は、豆腐と鶏挽肉をよく練って形どり、ごぼうを持ち手として揚げます。
10日(月)に、大豆を入れたトマト味の「ビーンズシチュー」を提供します。
鬼を払い、元気に過ごせますように・・・!



	乳 児		幼 児		延長補食(幼児)	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
給与目標	462kcal	15.0g	549kcal	17.8g	89kcal	2.2g
今月の平均	437kcal	16.2g	535kcal	17.2g	94kcal	2.3g

