



日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
1	水	ご飯 ひるぜん鍋 はりはり漬け 果物	牛乳, 豆腐, しらす干し, かつお節, 若鶏肉 スキムミルク, 刻み昆布, 昆布, 白みそ, みそ チーズ	精白米, パン, 里芋, 砂糖, ジャム	人参, 葱, ほうれん草, 生姜, 切干大根, 白菜 しめじ茸, バナナ	牛乳 チーズ ミルク ジャムサンド	
2	木	ご飯 魚の塩焼き 大豆とわかめの和え物 えのきたけの味噌汁	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 煮干し, しらす干し ししゃも, 若鶏肉, 卵, スキムミルク	小麦粉, 精白米, 糸こんにゃく, 里芋, でん粉 砂糖, 油, バター	バナナ, 小松菜, 人参, 葱, キャベツ, 大根 レモン汁	牛乳 果物 ミルク 小鬼まん	
3	金	節分プレート					
4	土	きつねうどん ごま和え 果物	牛乳, 油揚げ, かつお節, かまぼこ	菓子, うどん, 砂糖, ごま	小松菜, 人参, 葱, 玉葱, 白菜, 干椎茸 オレンジ	牛乳 菓子 牛乳 ハムチーズ蒸しパン	
6	月	ご飯 のっぺい汁 レモン酢和え 焼きししゃも	牛乳, 豆腐, 油揚げ, 煮干し, しらす干し ししゃも, 若鶏肉, 卵, スキムミルク	小麦粉, 精白米, 糸こんにゃく, 里芋, でん粉 砂糖, 油, バター	りんご, 小松菜, 人参, 葱, キャベツ, 大根 レモン汁	牛乳 果物 ミルク キャロットドーナツ	
7	火	中華風大豆御飯 ナムル 春雨スープ	牛乳, 茹大豆, 焼き豚, ベーコン, 卵 スキムミルク, 粉チーズ, 塩わかめ	精白米, パン, 春雨, 砂糖, グラニュー糖, 油 ごま油, マーガリン	チンゲン菜, にら, 人参, 葱, 玉葱, もやし 木耳, 干椎茸	牛乳 菓子 ミルク チーズトースト	
8	水	ハヤシライス ひじき入りサラダ 果物	あん, ツナ缶, 豚肉, 寒天, ひじき	精白米, じゃが芋, 砂糖, 油, ごま油	バナナ, トマトジュース, 人参, グリンピース キャベツ, きゅうり, 玉葱, にんにく みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, ぼんかん	牛乳 果物 お茶 フルーツあんみつ	
9	木	パン 鮭のクリームシチュー れんこんサラダ 果物	牛乳, しらす干し, 鮭, ハム, スキムミルク チーズ	パン, 精白米, じゃが芋, 砂糖, 油, ごま	小松菜, 人参, グリンピース, 玉葱, れんこん しめじ茸, 梅干し, バナナ	牛乳 チーズ お茶 じゃこ梅おにぎり	
10	金	ご飯 豚肉のオニオンソース ゆでキャベツ 豆乳スープ	豆乳, 豚肉, ベーコン, ゼラチン スキムミルク, 寒天, 牛乳	精白米, 砂糖, 米菓・せんべい, 油, バター	バナナ, チンゲン菜, 人参, キャベツ, 玉葱 しめじ茸	牛乳 果物 ミルク ココアゼリー 菓子	
11	土	建国記念日					
13	月	マーボー豆腐丼 チャーシューサラダ 果物	牛乳, 豆腐, 豚挽肉, 焼き豚 キムミルク, 赤みそ	精白米, 米粉, でん粉, 砂糖, 油 ごま油, 黒ごま	チンゲン菜, にら, 人参, キャベツ, ごぼう 生姜, 玉葱, にんにく, オレンジ	牛乳 チーズ お茶 大学ごぼう	
14	火	ミートスパゲティ ツナサラダ 果物	牛乳, 牛挽肉, 豚挽肉, 粉チーズ, ツナ	菓子, スパゲティ, 砂糖, 油	トマトホール缶, 人参, グリンピース, バナナ きゅうり, 大根, 玉葱, にんにく, しめじ茸	牛乳 菓子 牛乳 オレオカップケーキ	

日	曜	献立名	主要材料			間食	乳児おやつ(午前)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの		乳児・幼児おやつ(午後)
15	水	ご飯 ぎせい豆腐 おかか和え 大根のすまし汁	牛乳, しぼり豆腐, かつお節, 糸かつお 冷むきえび, 若鶏挽肉, 卵, スキムミルク 昆布, 塩わかめ	小麦粉, 精白米, 砂糖, 油, マーガリン ジャム	りんご, 人参, 葱, ほうれん草, グリンピース 大根, 玉葱, コーン缶, 白菜, しめじ茸	牛乳 果物 ミルク ロシアンクッキー	
16	木	ご飯 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう 玉葱の味噌汁	牛乳, 豆腐, いりこ, 煮干し, さつま揚げ 若鶏肉, スキムミルク, 青のり粉, みそ	精白米, 糸こんにゃく, 砂糖, 菓子, 油, ごま	バナナ, 人参, 葱, ピーマン, ごぼう, 玉葱 えのき茸	牛乳 果物 ミルク カリカリ煮干 菓子	
17	金	ご飯 魚のピザ風 付け合せ 野菜スープ	牛乳, きな粉, 鮭, ベーコン スキムミルク, チーズ	精白米, 白玉粉, さつま芋, 砂糖, バター	オレンジ, 人参, パセリ, ピーマン ブロッコリー, 赤ピーマン, 玉葱 白菜, えのき茸	牛乳 果物 お茶 三末:さつま芋スティック 三上:さつま芋団子	
18	土	もやしラーメン 即席漬け 果物	牛乳, 豚肉, 刻み昆布	菓子, 中華そば, 砂糖, 油, ごま	小松菜, チンゲン菜, 人参, 生姜, しなちく 玉葱, 白菜, もやし, しめじ茸 レモン汁, オレンジ	牛乳 菓子 お茶 わかめおにぎり	
20	月	ご飯 みそ煮込みおでん 甘酢漬け 一口ゼリー	牛乳, 厚揚げ, さつま揚げ, 若鶏肉 ウインナー, スキムミルク, 昆布 赤みそ, チーズ	ロールパン, 精白米, 里芋, 砂糖	小松菜, 人参, キャベツ, 生姜, 大根 もやし, 木耳	牛乳 チーズ ミルク ホットドッグ	
21	火	ご飯 揚げだし豆腐 おひたし 果物	牛乳, きな粉, 焼豆腐, かつお節, 糸かつお 冷むきえび, ちくわ, スキムミルク	焼麩, 精白米, でん粉, 砂糖, グラニュー糖 油, バター	貝割菜, 人参, ほうれん草, 玉葱, もやし えのき茸, バナナ	牛乳 菓子 ミルク 麩のラスク	
22	水	ご飯 スペイン風オムレツ 付け合せ コンソメスープ	牛乳, 絹豆腐, しらす干し, ベーコン ウインナー, 卵, スキムミルク, 牛乳	精白米, 白玉粉, じゃが芋, でん粉, 砂糖, 油	バナナ, 人参, 葱, パセリ, ブロッコリー グリンピース, 大根, 玉葱, コーン缶, 白菜	牛乳 果物 ミルク 大根もち	
23	木	天皇誕生日					
24	金	ご飯 揚げ鶏の葱ソース 付け合せ ごぼうスープ	牛乳, 豆腐, 若鶏肉, 卵, スキムミルク クリームチーズ, 牛乳	小麦粉, 精白米, でん粉, 砂糖, 油, ごま	りんご, チンゲン菜, 人参, 葱, キャベツ ごぼう, 玉葱, コーン缶, えのき茸, レーズン	牛乳 果物 ミルク チーズケーキ	
25	土	焼うどん わかめスープ 果物	牛乳, 豆腐, 粉かつお, かまぼこ, 豚肉 青のり粉, 塩わかめ	菓子, うどん, 油	小松菜, 人参, 葱, キャベツ, 玉葱 もやし, バナナ	牛乳 菓子 牛乳 ビスケットケーキ	
27	月	パン ポトフ シルバーサラダ 果物	牛乳, きな粉, ツナ缶, 若鶏肉 ウインナー, スキムミルク	パン, 精白米, もち米, じゃが芋, 春雨, 砂糖 マヨネーズ	オレンジ, チンゲン菜, 人参, グリンピース キャベツ, 玉葱, コーン缶, しめじ茸, りんご	牛乳 果物 ミルク きな粉ボール	
28	火	魚かけ飯 酢の物 果物	牛乳, 油揚げ, 煮干し, げたミンチ, 若鶏挽肉 ベーコン, スキムミルク	小麦粉, 精白米, 里芋, じゃが芋 砂糖, ごま油	りんご, 小松菜, 人参, 葱, パセリ, キャベツ ごぼう, 生姜, 大根, 玉葱, 木耳 干椎茸, バナナ	牛乳 果物 ミルク にょつきスープ	

☆福を呼ぶ豆まき☆

節分の豆まきは、季節の変わり目におきやすい体調不良（邪気）を払い
福を呼び込むために行います。
大豆は生でまくと芽が出て縁起が悪いとせれているため、
必ず煎った豆を使います♪



☆大豆のお話☆

大豆は昔から「畑の肉」といわれるほど植物性たんぱく質が多い食品です。
脂質量も少なく肉類に含まれない食物繊維が豊富です。鉄分やカルシウムも多く含まれています。
子どもは豆類での窒息等の危険もあるため食べる時は気をつけましょうね☆

