



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ○夜おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
2月 2日	御飯 親子煮 甘酢漬け ぽんかん	○牛乳 ○バナナ ○ミルク ○ジャムサンド	鶏もも肉、高野豆腐、卵、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、チングンサイ、りょくとうもやし、きくらげ、ぽんかん、バナナ、いちごジャム、ブルーベリージャム	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上白糖、いりごま、食パン	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、おろししょうが、食塩、穀物酢
3月 3日	節分ごはん ボイルウインナー ツナサラダ 和風ポトフ	○牛乳 ○チーズ ○りんごジュース ○鬼プリン	卵、鶏ひき肉、ウインナーソーセージ、ツナ缶、豚ばら肉、豆乳、牛乳、プロセスチーズ	干ししいたけ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、はくさい、りんごジュース	うるち米、上白糖、ごま油	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、食塩、穀物酢、コンソメ、米みそ、カスタードプリン
4月 4日	御飯 スペイン風オムレツ 付け合せ 白菜スープ	○牛乳 ○オレンジ ○ミルク ○コカアゼリー ○せんべい	卵、牛乳、ウインナーソーセージ、ベーコン、スキムミルク、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリンピース、ブロッコリー、ぶなしめじ、はくさい、パセリ、ネーブルオレンジ、寒天	うるち米、じゃがいも、サラダ油、上白糖	食塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、こいくちしょうゆ、ピュアココア、甘辛せんべい
5月 5日	御飯 いわしの蒲焼 大豆とわかめの酢の物 切干大根のみそ汁	○牛乳 ○りんご ○ミルク ○ロシアンクッキー	かたくちいわし、大豆、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	にんじん、生わかめ、キャベツ、たまねぎ、切干だいこん、葉ねぎ、りんご、いちごジャム	うるち米、かたくり粉、揚げ油、上白糖、薄力粉、マーガリン	こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうが、穀物酢、煮干だし、米みそ
6月 6日	みそラーメン 大根サラダ バナナ	○牛乳 ○せんべい ○ミルク ○米粉と豆腐のドーナツ	焼き豚、ロースハム、牛乳、スキムミルク、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、コーン缶、キャベツ、きくらげ、葉ねぎ、だいこん、こまつな、黄ピーマン、バナナ	中華めん、上白糖、サラダ油、米粉、薄力粉	中華だし、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、米みそ、穀物酢、食塩、甘辛せんべい、ベーキングパウダー
7月 7日	カレーうどん 千草和え	○牛乳 ○せんべい ○牛乳 ○ナゲポテ	鶏ひき肉、油揚げ、牛乳、チキンナゲット	きくらげ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ	うどん、サラダ油、じゃがいも、上白糖、フライドポテト	おろしにんにく、おろししょうが、カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、甘辛せんべい
8月 9日	御飯 ひるぜん鍋 ごま和え	○牛乳 ○バナナ ○ミルク ○ホットドッグ	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、ウインナーソーセージ	にんじん、ほうれんそう、はくさい、ぶなしめじ、葉ねぎ、りょくとうもやし、チングンサイ、バナナ、キャベツ	うるち米、さといも、上白糖、ごま、ロールパン	かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、トマトケチャップ、カレー粉
9月 10日	ハヤシライス 大根サラダ オレンジ	○牛乳 ○りんご ○お茶 ○フルーツあんみつ	牛かた肉、牛乳、こしあん	たまねぎ、にんじん、グリンピース、だいこん、こまつな、スイートコーン、ネーブルオレンジ、りんご、寒天、パイナップル缶、黄桃缶、みかん缶	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上白糖	トマトピューレー、食塩、こしょう、トマトケチャップ、ハヤシルウ、穀物酢、こいくちしょうゆ、麦茶
10月 12日	ロールパン 鮭のクリームシチュー キャベツサラダ チーズ	○牛乳 ○せんべい ○お茶 ○小松菜のツナのみそおにぎり	さけ、牛乳、ロースハム、プロセスチーズ、ツナ缶、かつお節	たまねぎ、グリンピース、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな	ロールパン、じゃがいも、サラダ油、上白糖、うるち米、ごま油	食塩、ホワイトソース、穀物酢、こいくちしょうゆ、こしょう、甘辛せんべい、麦茶、本みりん、米みそ
11月 13日	御飯 揚げ鶏の葱ソース 付け合せ 華風スープ	○牛乳 ○チーズ ○お茶 ○さつま芋団子	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、プロセスチーズ、きな粉	葉ねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にら	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、いりごま、さつまいも、白玉粉	合成清酒、こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、中華だし、食塩、こしょう、麦茶
12月 14日	ちゃんぽん麺 小魚入りはりはり漬け	○牛乳 ○せんべい ○牛乳 ○ココアラスク	豚ばら肉、くるまえび、蒸しかまぼこ、牛乳、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、スイートコーン、きくらげ、葉ねぎ、切干だいこん、刻み昆布	中華めん、上白糖、食パン、マーガリン、グラニュー糖	中華だし、料理酒、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、おろししょうが、穀物酢、甘辛せんべい
1月 16日	御飯 みそ煮込みおでん 和え物 バナナ	○牛乳 ○せんべい ○お茶 ○キャロットドーナツ	厚揚げ、鶏もも肉、牛乳、スキムミルク	にんじん、だいこん、りょくとうもやし、こまつな、バナナ	うるち米、さといも、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター、サラダ油	米みそ、こいくちしょうゆ、昆布だし、みりん風調味料、合成清酒、甘辛せんべい、麦茶、ベーキングパウダー
2月 17日	魚かけ飯 にしき和え オレンジ	○牛乳 ○りんご ○ミルク ○小鬼まん	すけとうだら、鶏ひき肉、油揚げ、焼き竹輪、牛乳、スキムミルク、卵	ごぼう、だいこん、にんじん、干ししいたけ、葉ねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、オレンジ、りんご	うるち米、ごま油、さといも、上白糖、さつまいも、薄力粉	合成清酒、煮干だし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、おろししょうが、ベーキングパウダー
3月 18日	子ぎつね丼 レモン酢和え バナナ	○牛乳 ○チーズ ○ミルク ○きな粉ドーナツ	油揚げ、卵、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、絹ごし豆腐、きな粉	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、葉ねぎ、きゅうり、りょくとうもやし、チングンサイ、刻み昆布、レモン、バナナ	うるち米、上白糖、米粉、調合油、揚げ油、粉糖	こいくちしょうゆ、かつおだし、おろししょうが、みりん風調味料、穀物酢、食塩、ベーキングパウダー

19 木	御飯 魚のピザ風 ゆでキャベツ 野菜スープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎フルーツサンド	さけ、ピザ用チーズ、ベーコン、牛乳、スキムミルク、生クリーム	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ、ネーブルオレンジ、黄桃缶、バナナ	うるち米、食塩不使用バター、ロールパン	食塩、こしょう、トマトケチャップ、コンソメ、こいくちしょうゆ
20 金	御飯 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう なめこのみそ汁	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎かりかり煮干し ○せんべい	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、スキムミルク、かたくちいわし	ごぼう、にんじん、青ピーマン、たまねぎ、なめこ、葉ねぎ、あおのり	うるち米、上白糖、サラダ油、こんにゃく、ごま	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、料理酒、本みりん、煮干だし、米みそ、甘辛せんべい
21 土	和風スパゲッティ スティック野菜	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎あんこパイ	ツナ缶、かつお節、牛乳、こしあん	たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、焼きのり、きゅうり、アスパラガス、レモン	スパゲッティ、サラダ油、ごま油、有塩バター、グラニュー糖	こいくちしょうゆ、食塩、みりん風調味料、マヨネーズ、甘辛せんべい、パイ皮
24 火	御飯 揚げだし豆腐 おひたし バナナ	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎ほうれん草キッシュ	焼き豆腐、くるまえび、かつお節、しらす干し、牛乳、スキムミルク、ベーコン、卵、生クリーム、プロセスチーズ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、かいわれだいこん、チンゲンサイ、りょくどうもやし、バナナ、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、有塩バター	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、甘辛せんべい、白こしょう
25 水	パン 豆まめカレーシチュー ひじき入りサラダ オレンジ	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎梅しらすおにぎり	牛かた肉、大豆、ツナ缶、牛乳、プロセスチーズ、しらす干し	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、グリンピース、きゅうり、干しひじき、だいこん、ネーブルオレンジ、梅干し	サラダ油、じゃがいも、上白糖、うるち米、ごま、食パン	おろししょうが、おろしにんにく、カレールウ、ウスターソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、穀物酢、麦茶
26 木	御飯 魚のチーズ風味天ぷら 付け合わせ 沢煮わん	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎大根もち	粉チーズ、たら、豚かたロース、牛乳、スキムミルク、絹ごし豆腐、しらす干し	キャベツ、スイートコーン、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ごぼう、はくさい、ネーブルオレンジ、だいこん、葉ねぎ	うるち米、天ぷら粉、サラダ油、白玉粉、かたくり粉、上白糖	食塩、こしょう、煮干だし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料
27 金	御飯 豚肉のオニオンソース 付け合わせ コンソメスープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎きな粉ラスク	豚ばら肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク、きな粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ぶなしめじ、はくさい、葉ねぎ、バナナ	うるち米、サラダ油、有塩バター、食パン、上白糖、マーガリン	コンソメ、食塩、トマトケチャップ、こしょう、こいくちしょうゆ
28 土	野菜ラーメン 即席漬け	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎たこやき	豚かたロース、しらす干し、牛乳、たこ、卵	にんじん、たまねぎ、りょくどうもやし、メンマ、コーン缶、キャベツ、葉ねぎ、チンゲンサイ、レモン、はくさい	サラダ油、中華めん、上白糖、いりごま	中華だし、おろししょうが、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、穀物酢、甘辛せんべい

### 噛むと良いこといっぱい♪

よく噛むことで、食事に関係することだけでなく  
全身の発達にとっても様々なメリットがあります！

#### 噛むメリットはこれ！！

・気持ちの安定  
よく噛むことで脳の血流が増えて脳が活性化★  
リラックス効果もあり、ストレス解消！

#### ・唾液がでる

食べ物を飲み込みやすくなり窒息予防に★ あ  
味が口いっぱいに広がり味覚が育ちます

#### ・発音がしやすくなる

発音に必要な舌・唇・頬などの筋肉が発達★

#### ・表情が豊かになる

あご横の咬筋やこめかみあたりの側頭筋などの  
咀嚼するための筋肉と顔の表情筋が発達★

### 噛む習慣を身につけよう♪

乳幼児期には日常生活の中で噛むことに繋がる動きを  
たくさん経験するとともに、口腔ケアをしていきます！

#### 噛む力を育てるひと工夫！

・おやつをカミカミ  
柔らかく煮た人参スティックや、噛むほど味が出る  
昆布・するめ・ジャーキーなどを噛むことで美味しい咀嚼力UP★

#### ・おにぎりをかじり取ろう

一口で食べれないサイズにすることで、前歯で一口量をかじり取り  
唇で口内へ取り込んでから、奥歯へ運んですりつぶす練習ができます★  
口に押し込まないように気をつけましょう！

#### ・笛やシャボン玉を吹こう

「吹く」動きによって唇をしっかり閉じる力が育ちます★

#### ・口腔ケアをしっかりしよう

【前歯が生える前まで】  
湿らせたガーゼで汚れをふくか、お茶や白湯などを飲ませます

【前歯が生え始めたら】

乳歯を歯ブラシで磨くか、歯磨き用ガーゼで綺麗に★

### 和食の基本の「まごはやさしい」

#### まごわやさしいの各食材と2月の例

- ・ま (豆類): 豆腐、納豆、油揚げ、豆乳
- ・ご (ごま・種実類): ごま、アーモンド、くるみ
- ・わ (わかめ・海藻類): わかめ、ひじき、のり
- ・や (野菜): 白菜、大根、ほうれん草、ネギ、二ラ
- ・さ (魚介類): サワラ、ブリ、タイなどの旬の魚
- ・し (しいたけ・きのこ類): しいたけ、えのき
- ・い (いも類): さつまいも、じゃがいも



#### 2月の食育で意識したいこと★

○冬の味覚を活用  
鍋物（白菜、大根）、おひたし（ほうれん草、二ラ）で「や」「さ」を摂る。

○豆類でタンパク質

豆腐や納豆で「ま」をプラスし、体を温める。

○ごま・ナツツでミネラル

料理のトッピングや間食にごまやナツツ類を取り入れる。

○旬の魚を味わう

ブリやサワラなど、良質なタンパク質とDHA・EPAを摂る。

○行事食との関連:

節分の「豆」も「ま」として活用できます★

これらの食材をバランス良く食事に取り入れることで、寒さに負けない  
体作りをサポートし、春に向けて健康な体を目指しましょう♪