

# 献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	食塩
		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	調味料			
01 (土)	七分搗き米 ハヤシカレー コーンサラダ オレンジ	じゃがいも、七分つき米、マヨネーズ、調合油	牛乳、いわし(煮干し)、豚肉(肩ロース)	オレンジ、レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	ハヤシルウ	バナナ せんべい 煮干し 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 20.6 g カルシウム 327 mg	2.6g
03 (月)	七分搗き米 めざしの塩焼き なめたけの納豆和え こしね汁	七分つき米、米、板こんにやく、上白糖、調合油	納豆、木綿豆腐、いわし、卵、だいず(乾)、白みそ、焼きのり、きざみのり、かつお節	だいこん、きゅうり、にんじん、なめたけ、ねぎ、かんぴょう(乾)、しいたけ	酢、しょうゆ、食塩	ヤクルト 節分・恵方巻き 炒り豆 麦茶	エネルギー 522 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 14.4 g カルシウム 154 mg	1.6g
04 (火)	七分搗き米 洋風玉子焼き ごぼうサラダ わかめ汁	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、上白糖、無塩バター	牛乳、卵、ヨーグルト(無糖)、クリームチーズ、チーズ、ごま、カットわかめ、ゼラチン	ごぼう、もも缶、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、トマト、えのきたけ、ピーマン、レモン果汁	しょうゆ、かつおだし、コンソメ、食塩	いちご ☆レアチーズケーキ 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 24.2 g カルシウム 300 mg	1.7g
05 (水)	七分搗き米 ★みそラーメン ふりかけ ほうれん草の胡麻和え	七分つき米、コーンフレーク、干し中華めん、上白糖	牛乳、豚肉(ロース)、ごま、きざみのり、かつお節、米みそ(甘みそ)	もやし、ほうれんそう、いよかん、コーン(冷凍)	しょうゆ、こしょう、オイスターソース	蒸かしじゃが芋 コーンフレーク 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 14.6 g カルシウム 250 mg	1.7g
06 (木)	七分搗き米 まぐろのごまフライ ナムル風煮びたし なめこと豆腐のみそ汁	七分つき米、強力粉、じゃがいも、パン粉、薄力粉、調合油、バター、ごま油、上白糖、三温糖、マヨネーズ	牛乳、まがじき、木綿豆腐、白みそ、ウインナー、油揚げ、ごま	ほうれんそう、緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、なめこ、パセリ	しょうゆ(うすくち)、酢、ほんだし、ドライイースト、食塩、コンソメ	桃缶 ★ジャーマンポテトピザ 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.2 g カルシウム 216 mg	2.2g
07 (金)	七分搗き米 ポークカレー 切り干し大根とひじきのサラダ みかん	じゃがいも、七分つき米、強力粉、グラニュー糖、マヨネーズ、バター、上白糖、調合油	豚肉(ロース)、ベーコン、ひじき、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、コーン缶	カレールー、ドライイースト、食塩	りんごジュース ☆ココア揚げパン 麦茶	エネルギー 598 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 96 mg	2.2g
08 (土)	七分搗き米 クリームシチュー マカロニサラダ オレンジ	じゃがいも、七分つき米、マカロニスパゲティ、マヨネーズ	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、いわし(煮干し)	オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり		バナナ せんべい 煮干し 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.2 g カルシウム 345 mg	2.5g
10 (月)	七分搗き米 ★ポテトグラタン チンゲン菜とじゃこの和え物 わかめスープ	じゃがいも、七分つき米、強力粉、三温糖、バター	牛乳、豚ひき肉、生わかめ、とろけるチーズ、白みそ、しらす干し	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ(うすくち)、めんつゆ・3倍濃縮、ほんだし、食塩、こしょう	ヤクルト 味噌蒸しパン 牛乳	エネルギー 649 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.5 g カルシウム 361 mg	3.0g
12 (水)	七分搗き米 手作り春巻き 中華風サラダ 中華スープ	七分つき米、春巻きの皮、上白糖、はるさめ、三温糖、調合油、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、豚肉(ばら)、ハム	にんじん、きゅうり、緑豆もやし、にら、たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、めんつゆ、オイスターソース、中華スープ、酒、みりん、鳥がらだし	桃缶 ★手作りプリン ビスケット 麦茶	エネルギー 561 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 166 mg	1.7g
13 (木)	七分搗き米 鯖の味噌煮 ほうれん草のごま和え 塩豚汁	じゃがいも、七分つき米、調合油、三温糖、上白糖、板こんにやく、薄力粉、パン粉	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、油揚げ、すりごま	ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが、ごぼう	酒、みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、中濃ソース、ほんだし、食塩	いちご じゃが芋フライ ココア	エネルギー 637 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.6 g カルシウム 191 mg	2.0g
14 (金)	七分搗き米 焼きそば ふりかけ れんこんサラダ	七分つき米、焼きそばめん、薄力粉、三温糖、無塩バター、マヨネーズ、板こんにやく、調合油、片栗粉	牛乳、卵、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、さつま揚げ、油揚げ、ヨーグルト(無糖)、ごま、きざみのり、かつお節	れんこん、キャベツ、にんじん、だいこん、ごまつな、もやし、ピーマン、ねぎ	ウスターソース、しょうゆ、ほんだし、食塩	オレンジ ブラウニー 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 21.3 g カルシウム 238 mg	2.3g
15 (土)	七分搗き米 中華丼 春雨サラダ オレンジ	七分つき米、はるさめ、上白糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、いわし(煮干し)、ハム	オレンジ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、しいたけ、しょうが	酢、しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	バナナ せんべい 煮干し 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.1 g カルシウム 333 mg	1.5g
17 (月)	七分搗き米 煮込みおでん 味付け海苔 キャベツの昆布和え	じゃがいも、七分つき米、薄力粉、板こんにやく、調合油、ごま油、片栗粉	牛乳、ちくわ、さつま揚げ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、味付けのり、塩こんぶ	だいこん、キャベツ、はくさい、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、しいたけ	かつおだし、おでん用だし、食塩	桃缶 切り干しのおやき 牛乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 8.6 g カルシウム 201 mg	1.8g
18 (火)	七分搗き米 まぐろのピザチーズ焼き ひじきとほうれん草のお浸し 田舎風ポトフ	七分つき米、じゃがいも、米、三温糖、上白糖	牛乳、まぐろ、油揚げ、とろけるチーズ、ベーコン、ごま、ひじき	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、ピーマン、パセリ	酢、しょうゆ、みりん、昆布だし汁、コンソメ	バナナ ゆかりのいなり寿司 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 17.9 g カルシウム 388 mg	2.7g
19 (水)	七分搗き米 回鍋肉 キャベツの中華風サラダ サンラータン風	七分つき米、粉糖、薄力粉、上白糖、調合油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、生わかめ、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、鳥がらだし、酒、食塩	蒸かしさつま芋 スノーボール 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 18.2 g カルシウム 202 mg	1.5g

未満児の栄養価は  
以て見の8割です。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	食塩
		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	調味料			
20 木	七分搗き米 はんぺんのフライ かみかみあえ 五目汁	七分つき米、じゃがいも、板こんにゃく、パン粉、薄力粉、調合油、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、はんぺん、木綿豆腐、ハム、白みそ、とろけるチーズ、さきいか、いわし(煮干し)、油	だいこん、バナナ、パイン缶、きゅうり、もも缶、みかん缶、にんじん、しいたけ、ねぎ	酢、しょうゆ、かつおだし	オレンジ ブルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.8 g カルシウム 330 mg	2.3g
21 金	七分搗き米 大根と水菜のサラダ オレンジ	七分つき米、じゃがいも、強力粉、上白糖、バター、ごま油	鶏むね肉(皮付き)、ツナ水煮缶、ホイップクリーム、脱脂粉乳	オレンジ、日本かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いちご、だいこん、プロッコリー、コーン缶、水菜	酢、しょうゆ、ドライイースト、食塩	ヨーグルト いちごコッペパン 麦茶	エネルギー 586 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 91 mg	2.9g
22 土	七分搗き米(未満児のみ) 焼きそば コーンサラダ	焼きそばめん、マヨネーズ、調合油、七分つき米	牛乳、豚肉(ばら)、いわし(煮干し)、ごま、さきみのり、かつお節	オレンジ、レタス、キャベツ、きゅうり、もやし、ピーマン、にんじん、コーン缶	ウスターソース	バナナ せんべい 煮干し 牛乳	エネルギー 309 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 15.2 g カルシウム 325 mg	0.9g
25 火	七分搗き米 白菜の煮びたし 具だくさんみそ汁	七分つき米、じゃがいも、白玉粉、ホットケーキ粉、調合油、粉糖、バター、上白糖	さけ、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、白みそ、油揚げ	キャベツ、はくさい、にんじん、だいこん、しめじ、しいたけ、ねぎ、レモン果汁、ぶどう天然果汁	みりん、めんつゆ・3倍濃縮、かつおだし、食塩	いちごヨーグルト もちもちドーナツ ぶどうジュース	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.3 g カルシウム 122 mg	1.3g
26 水	【お誕生日会】いちご ハンバーガー ミネストローネスープ フライドポテト コールスローサラダ	ロールパン、フライドポテト、マヨネーズ、調合油、パン粉	豚ひき肉、生クリーム、ベーコン、卵、ハム、だいず(乾)	キャベツ、たまねぎ、いちご、きゅうり、トマト、にんじん、コーン缶	トマトケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩、こしょう	ヤクルト お誕生日ロールケーキ 麦茶	エネルギー 626 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 30.0 g カルシウム 98 mg	2.6g
27 木	七分搗き米 さわらの西京焼 えいようきんぴら すいとん汁	七分つき米、米、薄力粉、しらたき、三温糖、上白糖	牛乳、さわら、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、豚肉(もも)、切りこんぶ、ごま、油揚げ、カットわかめ、かつお節	はくさい、ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、ほんだし、酒、食塩	いちご おかかおにぎり 煮干し 牛乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 14.2 g カルシウム 460 mg	4.3g
28 金	七分搗き米 チーズ入りチキンかつ プロッコリーサラダ イタリアンスープ	七分つき米、白玉粉、パン粉、上白糖、マヨネーズ、薄力粉、調合油	牛乳、木綿豆腐、きな粉、ベーコン、卵、鶏ささ身、チーズ	たまねぎ、プロッコリー、しゅんぎく、にんじん、コーン缶、ピーマン	コンソメ、酒、食塩	オレンジ 草団子 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 173 mg	1.6g
29 土	七分搗き米 焼肉丼 ごぼうサラダ オレンジ	七分つき米、マヨネーズ、調合油、上白糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、いわし(煮干し)、ごま	ごぼう、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒	バナナ せんべい 煮干し 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 27.7 g カルシウム 339 mg	1.2g

★は、すずらん組さんのリクエストメニューです。

☆は、ばら組さんから沢山のリクエストを頂き3月に入りきれなかった為  
2月にもリクエストメニューとして入っています。



## すこやかだより

**2月3日は節分です**

節分には「鬼は外 福は内」と言いながら  
元気よく豆をまき、災いが家の中に入り込む  
のを防ぎます。豆まきの後、自分の歳の数  
だけ豆を食べ無病息災を祈ります。また、  
ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭を刺し  
戸口に飾るとひいらぎのとげや、いわしの  
において鬼が近づかないと言われていす。

**ほうれんそうの美味しい季節です**

1年中出回っていますが、今がおいしい季節です。  
露地栽培で、冬の寒い時期、霜に当たると甘みも増して  
より一層おいしくなると言われています。  
ほうれんそうは、カロテン、ビタミンC、鉄分を多く  
含んでいて、栄養価の高い野菜の1つです。  
皮膚や粘膜を強くする働きや、かぜや貧血予防にも  
効果があります。  
ほうれんそうは「あく」があるので、一度茹でて水に  
さらすことで取り除くことができます。