



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
1 土	肉うどん 白菜の煮浸し	干しうどん(30g),豚もも肉(15),さとう(1),濃口しょうゆ(1),みりん(0.3),たまねぎ(20),にんじん(6),うすあげ(3),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(2),濃口しょうゆ(1),みりん(1) / ツナ缶(10),はくさい(35),チンゲンサイ(10),にんじん(5),さとう(0.5),淡口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.5)	◎牛乳 ◎サクッとあられ 牛乳 源氏パイ アパマンのリトせん	496(504) 18.4(17.0) 20.1(18.5) 2.0(2.3)
3 月	鮭のまぜ寿司(全員) 鶏の照焼き キャベツとチンゲン菜の煮浸し 豆腐のすまし汁 みかん	米(45g),紅鮭フレーク(10),ごま(1),さとう(3),米酢(5),食塩(0.2) / 鶏もも肉(50),濃口しょうゆ(0.5),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1),でんぶん(1) / うすあげ(3),キャベツ(25),チンゲンサイ(12),にんじん(5),さとう(0.3),淡口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.3) / 木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(6),えのきたけ(6),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎お子さませんべい 牛乳,節分豆(4~5歳) かぼちゃポーロ(1~3歳) 根昆布あられ 国産りんごゼリー	586(575) 26.3(22.5) 19.2(17.3) 1.1(1.0)
4 火	ごはん(1.2歳) ホキのムニエル ほうれん草のソテー 豆のクリームスープ	米/ホキ(40g),食塩(0.1),こしょう,小麦粉(4),無塩バター(2) / ほうれん草(15),キャベツ(20),にんじん(5),なたねサラダ油(0.3),食塩(0.1),濃口しょうゆ(1) / ショルダーベーコン(8),白いんげん豆ペースト(30),たまねぎ(35),じゃがいも(20),にんじん(5),グリーンピース(3),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう,とりがらスープ(4),牛乳(20),スキムミルク(3),生クリーム(2)	◎牛乳 ◎アパマンのリトせん 牛乳 ひじきスティック 畑のクラッカー りんご	424(557) 22.4(24.1) 16.1(17.1) 0.9(0.8)
5 水	ごはん(1.2歳) ジャージャー豆腐 糸かまぼこのすまし汁	米/豚もも肉(20g),厚揚げ(25),キャベツ(25),たまねぎ(20),にんじん(6),干しいたけ(0.5),さやいんげん(3),なたねサラダ油(1),しょうが(0.5),みそ(3),とりがらスープ(2),さとう(0.5),料理酒(0.5),濃口しょうゆ(2),でんぶん(1),ごま油(0.3) / 糸かまぼこ(10),にんじん(5),はくさい(10),しめじ(3),ほうれん草(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2) / 食パン(0.5枚),きなこ(4),さとう(3),無塩バター(5)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 きな粉トースト	356(494) 18.1(19.2) 17.9(17.7) 1.4(1.2)
6 木	ごはん(1.2歳) 焼き鯖のごまだれ 五目豆 味噌汁	米/さば(40g),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1),でんぶん(0.3),ごま(1) / だいず(10),れんこん(3),にんじん(5),ごぼう(3),干しいたけ(0.2),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.3) / うすあげ(3),だいこん(15),はくさい(15),たまねぎ(10),にんじん(6),干しわかめ(0.2),こまつな(6),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 えびスナック はとむぎおこし(3~5歳) がんばれ野菜(1~2歳)	433(525) 23.0(22.3) 21.0(19.0) 1.7(1.5)
7 金	ごはん(1.2歳) チキンカツ 添え野菜 豆腐のすまし汁	米/鶏むね肉(40g),食塩(0.1),こしょう,小麦粉(6),たまご(5),パン粉(10),なたね油(4),トンカツソース(4) / フロccoli(20),にんじん(10),食塩(0.1),さとう(1),濃口しょうゆ(0.5) / 木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(5),えのきたけ(5),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2) / さつまいも(60),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ミニ動物ビスケット 牛乳 ふかし芋 いよかん	383(546) 20.3(23.6) 12.3(14.2) 1.1(0.9)
8 土	かやくうどん 大根の煮物	干しうどん(30g),鶏もも肉(20),たまねぎ(20),にんじん(5),干しいたけ(0.5),干しわかめ(0.3),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),濃口しょうゆ(3),みりん(1) / うすあげ(5),だいこん(40),にんじん(5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2.5),けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎サクッとあられ 牛乳 たべっ子動物ビスケット 昆布おかき	457(432) 17.6(15.8) 15.9(13.4) 2.5(2.7)
10 月	ごはん(1.2歳) すき焼き風煮 和風春雨スープ	米/牛もも肉(25g),糸こんにゃく(7),おつゆ麩(1.5),木綿豆腐(20),はくさい(40),たまねぎ(20),白ねぎ(5),しいたけ(5),なたねサラダ油(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3.5),みりん(0.5),料理酒(0.5) / 春雨(2),糸かまぼこ(10),たまねぎ(15),にんじん(5),ほうれん草(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.1) / 小麦粉(25),アパマンのリトせん(0.5),さとう(7),スキムミルク(3),野菜ジュース(10),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎お子さませんべい 牛乳 野菜蒸しパン	394(504) 17.2(18.2) 15.2(14.7) 0.9(0.7)
12 水	ごはん(1.2歳) 卵焼き 洋風ひじき 大根のみそ汁	米/たまご(30g),じゃがいも(15),たまねぎ(10),にんじん(5),スキムミルク(2),なたねサラダ油(1),トマトチャップ(3),ウスターソース(2),さとう(1) / 芽ひじき(1.5),ショルダーベーコン(3),にんじん(5),コーン(10),こまつな(6),オリーブ油(0.5),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(1) / だいこん(20),うすあげ(3),はくさい(15),にんじん(5),しめじ(6),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2),みそ(8) / 食パン(0.5枚),ココア(0.5),さとう(6),無塩バター(4)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 ココアトースト	360(497) 14.7(16.5) 16.5(16.6) 1.7(1.4)
13 木	わかめごはん(1.2歳) お好み揚げ 豆腐のすまし汁	米,炊き込みわかめ / さくらえび(10g),ちくわ(3),キャベツ(30),あおねぎ(5),たまご(5),ごま(1),小麦粉(8),でんぶん(5),食塩(0.1),なたね油(5),トンカツソース(4) / 木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(5),ほうれん草(5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳,水族館クッキー ミニ小魚スナック(3~5歳) 1才からのかっぱえびせん(1~2歳)	380(474) 14.2(14.1) 17.4(13.5) 0.8(1.4)
14 金	ごはん(1.2歳) カレイの照焼 うの花炒り煮 じゃがいもの味噌汁	米/カラスガレイ(40g),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1) / 乾燥おから(2),ちくわ(3),つきこんにゃく(3),にんじん(3),干しいたけ(0.3),あおねぎ(2),なたねサラダ油(0.3),さとう(1),淡口しょうゆ(2),みりん(1),けずりぶし(0.3) / じゃがいも(20),うすあげ(3),たまねぎ(15),こまつな(6),しめじ(5),にんじん(5),けずりぶし(2.5),みそ(8) / さつまいも(50),りんご(20),無塩バター(1),さとう(5),レモン果汁(1)	◎牛乳 ◎ミニ動物ビスケット 牛乳 さつまいもとりんごの重ね煮	316(464) 16.6(19.6) 8.9(10.3) 1.4(1.1)
15 土	ミートスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(25g),豚ミンチ肉(20),たまねぎ(35),にんじん(5),無塩バター(2),トマトピューレ(15),トマトチャップ(7),ウスターソース(1),さとう(1),食塩(0.1),こしょう / 木綿豆腐(20),じゃがいも(15),にんじん(5),チンゲンサイ(5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎サクッとあられ 牛乳 源氏パイ アパマンのリトせん	531(533) 17.8(17.0) 23.4(21.3) 0.6(0.5)
17 月	ごはん(1.2歳) 洋風おでん 豆腐のすまし汁 焼きのり	米/豚もも肉(20g),しょうが(0.2),たまねぎ(30),にんじん(10),だいこん(25),板こんにゃく(10),じゃがいも(25),グリーンピース(3),さとう(2),濃口しょうゆ(3),純カレー粉(0.2),とりがらスープ(2) / 木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(5),えのきたけ(5),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2) / かつおかつ(20),白玉粉(10),ヨーグルト(無糖)(8),さとう(3),なたね油(4),粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎お子さませんべい 牛乳 もちもちドーナツ	375(489) 15.5(17.0) 13.3(13.2) 1.0(0.9)

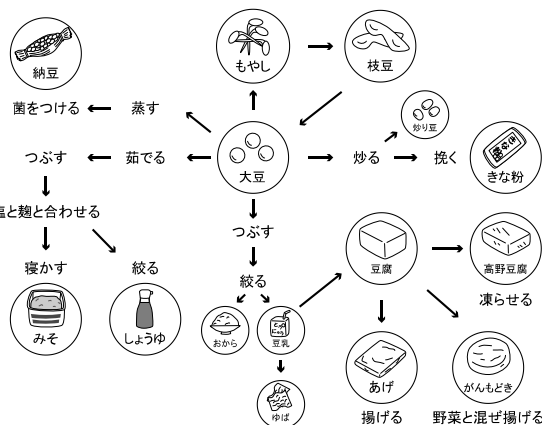


日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
18 火	ごはん(1.2歳) 煮魚 おなか炒め 豚汁	米/そば(40g),しょうが(0.2),料理酒(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(1)/はくさい(30),にんじん(5),花かつお(0.8),なたねサラダ油(0.3),濃口しょうゆ(1.5)/豚もも肉(10),じゃがいも(20),たまねぎ(12),ごぼう(4),にんじん(5),みずな(6),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎アパカビ スカット 牛乳,全粒粉クラッカー 元気あまからせん ハイチーズ りんご	408(554) 21.1(23.5) 19.4(21.2) 2.1(1.8)
19 水	ごはん(1.2歳) マーボー豆腐 もずくのスープ	米/木綿豆腐(55g),豚ミンチ肉(20),たまねぎ(15),にんじん(5),あおねぎ(3),干しいたけ(0.5),しょうが(0.1),にんにく(0.1),とりがらスープ(1.5),なたねサラダ油(2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みそ(4),ごま油(0.3),でんぶん(1.5),食塩(0.1),こしょう/もずく(10),鶏もも肉(7),たまねぎ(12),にんじん(5),えのきたけ(5),チンゲンサイ(6),あおねぎ(3),けずりぶし(2),とりがらスープ(2),淡口しょうゆ(1),食塩(0.1),ごま油(0.3)	◎牛乳 ◎紫芋チップ アシドミルクプラス ミニシビ スカット ソフトせんべい塩味	408(582) 16.2(18.8) 17.0(18.9) 1.4(1.1)
20 木	ごはん(1.2歳) 揚げ魚のごまだれ 添え野菜(ブロッコリー) スープ煮	米/メルルーサ(40g),濃口しょうゆ(1),でんぶん(8),なたね油(4),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),みりん(0.5),ごま(1)/ブロッコリー(20),にんじん(10),食塩(0.1),さとう(1),濃口しょうゆ(0.5)/ウイナーソーセージ(8),じゃがいも(15),たまねぎ(15),キャベツ(10),にんじん(5),とりがらスープ(2),食塩(0.3),こしょう,けずりぶし(2.5)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 えびスナック はとむぎおこし(3~5歳) がんばれ野菜(1~2歳)	396(481) 19.3(18.9) 17.1(14.4) 1.3(1.1)
21 金	ごはん(1.2歳) ポークカレー ビーフソテー	米/豚もも肉(20g),たまねぎ(40),にんじん(15),じゃがいも(35),グリーンピース(3),にんにく(0.3),しょうが(0.5),無塩バター(2),加-ル1(4),加-ル2(4),スキムミルク(3),トマトチャップ(3),ウイナーソーセージ(1),食塩(0.1),こしょう/焼豚(6),ビーフン(5),ほうれんそう(12),キャベツ(20),にんじん(6),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう/米粉(15),きなこ(15),さとう(8),ア-キグバ-グ(1.5),なたねサラダ油(4),牛乳(30)	◎牛乳 ◎ミニ動物ビ スカット 牛乳 米粉ときな粉のマフィン	498(602) 21.0(21.6) 21.5(20.3) 1.3(1.0)
22 土	きつねうどん 白菜の煮浸し	干しうどん(30g),うすあげ(10),さとう(2),濃口しょうゆ(1),たまねぎ(15),にんじん(6),干しいたけ(0.5),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(2),濃口しょうゆ(1),みりん(1)/ツナ缶(10),はくさい(35),チンゲンサイ(10),にんじん(5),さとう(0.5),淡口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.5)	◎牛乳 ◎サクッとあられ 牛乳 たべっ子動物ビ スカット 昆布おかき	463(437) 17.2(15.6) 16.8(14.1) 2.0(2.3)
25 火	ごはん(1.2歳) ハム入り卵焼き さばのふりかけ 大根の味噌汁	米/たまご(35g),ロースハム(8.5),たまねぎ(10),にんじん(5),えだまめ(3),スキムミルク(2),淡口しょうゆ(0.2),食塩(0.1),なたねサラダ油(1)/そば(レトルト)(10),しょうが(0.2),ごま(0.5),さとう(0.5),みりん(1),濃口しょうゆ(0.3),料理酒(0.5)/だいこん(15),うすあげ(3),キャベツ(15),しいたけ(3),こまつな(6),けずりぶし(2.5),みそ(8)/さつまいも(60),なたね油(4),さとう(6),濃口しょうゆ(0.8),米酢(0.3),ごま(1)	◎牛乳 ◎アパカビ スカット 牛乳 大学芋	390(518) 16.9(18.3) 18.2(18.2) 1.7(1.3)
26 水	ごはん(1.2歳) 鯖の照焼 ひじきの炒め煮 豆腐の味噌汁	米/さわら(40g),料理酒(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1),なたねサラダ油(0.3)/芽ひじき(2),うすあげ(3),にんじん(5),ごぼう(3),なたねサラダ油(0.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.3)/木綿豆腐(20),はくさい(15),たまねぎ(10),にんじん(6),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)/ドッグパン(1個),ウイナーソーセージ(1本),キャベツ(20),なたねサラダ油(0.1),純カレー粉(0.1),食塩(0.1),トマトチャップ(4)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 ホットドック(ウイナー)	435(594) 23.3(25.9) 20.1(21.4) 2.6(2.2)
27 木	ごはん(1.2歳) 八宝菜 ワンタンスープ	米/豚もも肉(15g),むきえび(10),むらさきいか(10),たまねぎ(20),にんじん(10),はくさい(45),干しいたけ(0.5),チンゲンサイ(6),なたねサラダ油(1),さとう(0.3),濃口しょうゆ(2),とりがらスープ(2),食塩(0.1),こしょう,でんぶん(1.5)/ワンタンの皮(3),焼豚(6),たまねぎ(20),にんじん(5),あおねぎ(3),とりがらスープ(3),食塩(0.2),こしょう,淡口しょうゆ(1)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳,水族館クッキー ミニ小魚スナック(3~5歳) 1才からのかっぱえびせん(1~2歳)	345(442) 19.4(18.6) 13.5(10.5) 1.1(1.0)
28 金	ごはん(1.2歳) 鮭のカレームニエル キャベツのソテー ポテトスープ	米/秋鮭(40g),純カレー粉(0.1),食塩(0.1),こしょう,小麦粉(4),無塩バター(3)/キャベツ(30),たまねぎ(10),にんじん(5),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),濃口しょうゆ(0.5)/シオルダーペーコン(7),じゃがいも(30),たまねぎ(20),ほうれんそう(8),とりがらスープ(3),食塩(0.1),こしょう,淡口しょうゆ(1)/小麦粉(25),ア-キグバ-グ(0.8),たまご(10),なたねサラダ油(7.5),さとう(7.5),無糖ヨーグルト(8),南瓜ペースト(10)	◎牛乳 ◎ミニ動物ビ スカット 牛乳 南瓜ケーキ	464(586) 21.8(24.0) 20.3(19.7) 0.7(0.6)
29 土	かやくうどん 大根の煮物	干しうどん(30g),鶏もも肉(20),たまねぎ(20),にんじん(5),干しいたけ(0.5),干しわかめ(0.3),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),濃口しょうゆ(3),みりん(1)/厚揚げ(10),だいこん(40),にんじん(5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2.5),けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎サクッとあられ 牛乳 源氏パイ ソフトせんべい塩味	476(486) 17.1(15.8) 19.4(17.9) 2.2(2.5)

※材料の都合により、献立を変更することがあります

大豆の変身

大豆は『畑の肉』と呼ばれます。良質なタンパク質を豊富に含み、栄養価も高いため、子どもに食べてほしい食品のひとつです。コレステロール低下作用もあり、大人にも嬉しいですね。様々な大豆性食品を食卓に取り入れてみましょう。



今月の栄養価(2月)

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	425	18.9	17.4	275	1.6	217	0.27	0.53	23	3.5	1.4
目標量	395	16~26	13~20	260	2.3	210	0.30	0.35	18	4.2	1.8以下
3才未満児	517	19.5	16.7	269	1.6	198	0.27	0.52	19	3.1	1.4
目標量	470	16~24	11~16	230	2.3	200	0.25	0.30	18	3.8	1.5以下

