



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 水	うすまぎパン ビーフシチュー ビーフソテー	うすまぎパン(1個)/牛もも肉(30),じゃがいも(15),たまねぎ(40),にんじん(10),マッシュルーム(10),グリーンピース(5),無塩バター(4),ばいせん小麦粉(5),生クリーム(1.5),とりがらスープ(3),トマトピューレ(デルモンテ)(7),トマトソース缶(10),ウスターソース(3),トマトチャップ(7),赤ワイン(1),さとう(0.5),食塩(0.1),こしょう/ビーフン(7),ショルダーベーコン(7),キャベツ(20),チンゲンサイ(10),にんじん(7),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(1)/さつまいも(60),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 ふかし芋 いよかん	588(499) 21.8(18.6) 20.2(17.5) 1.4(1.1)
2 木	ごはん 関東煮 白菜のみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g)/鶏もも肉(20),厚揚げ(20),ちくわ(3),板こんにゃく(10),だいこん(25),じゃがいも(20),にんじん(15),さやいんげん(3),さとう(2),濃口しょうゆ(3),けずりぶし(1)/うすあげ(3),はくさい(20),たまねぎ(15),にんじん(5),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)/ちりめんじゃこ(6),さとう(0.5),濃口しょうゆ(1),みりん(1),ごま(0.5)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 たべっ子パイビーおやさい 1歳からのかっぱえびせん	508(467) 21.6(18.9) 13.6(13.5) 2.2(1.8)
3 金	鮭のまぜ寿司 魚のかば焼き 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)/いわしの開き(40)又は、カラスガレイ(40),しょうが(0.4),小麦粉(4),なたね油(4),さとう(1),濃口しょうゆ(2.5),みりん(1),料理酒(0.5),でんぷん(0.2)/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 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 かぼちゃポーロ ねじりん棒	567(503) 23.3(22.0) 19.6(15.4) 1.1(0.9)
4 土	かやくうどん ツナ大根	干しうどん(55g),鶏もも肉(25),たまねぎ(20),にんじん(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),淡口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2)/ツナ缶(15),だいこん(40),にんじん(5),なたねサラダ油(0.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2.5),けずりぶし(1),でんぷん(0.5)	◎牛乳 ◎ふっくら桜えびせんべい 牛乳 ミニ動物ビスケット ひとくちしょうゆせん	504(468) 21.7(19.4) 12.2(12.1) 3.4(2.9)
6 月	ごはん 卵焼き 切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)/たまご(40),たまねぎ(10),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)/うすあげ(3),きりぼしだいこん(5),にんじん(5),なたねサラダ油(0.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2.5)/木綿豆腐(20),はくさい(15),たまねぎ(10),にんじん(6),ごまつな(6),しいたけ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)/ドッグパン(1個),ウインナーソーセージ(20),キャベツ(20),なたねサラダ油(1),純力レー粉(0.1),食塩(0.1),トマトチャップ(4)	◎牛乳 ◎ミルクスティック 牛乳 ホットドック(ウインナー)	621(586) 25.1(23.1) 22.3(22.2) 2.4(2.1)
7 火	ごはん 鱈のパン粉焼き 野菜ソテー コーンクリームスープ	米(50g)/とろあじ(40),食塩(0.2),こしょう,白ワイン(1),パン粉(2),なたねサラダ油(0.5),無塩バター(4)/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),花かつお(0.8)/ショルダーベーコン(7),北海道クリームコーン(30),じゃがいも(20),たまねぎ(15),にんじん(5),無塩バター(2),とりがらスープ(3),牛乳(20),スキムミルク(3),生クリーム(1.5),食塩(0.2),こしょう	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 エースコイン 畑のクラッカー りんご	605(541) 24.2(22.5) 22.3(20.1) 1.2(1.1)
8 水	ごはん けんちん揚げ 添え野菜 麩のすまし汁 焼きのり	米(50g)/木綿豆腐(35),ツナ(10),蒸し挽き割り大豆(10),ごぼう(5),にんじん(5),芽ひじき(0.5),板こんにゃく(5),えだまめ(3),小麦粉(7),でんぷん(7),さとう(0.5),濃口しょうゆ(1),食塩(0.1),なたね油(4)/プロックリー(20),食塩(0.1)/おつゆ麩(1),たまねぎ(15),ながいも(15),ほうれんそう(8),にんじん(5),干しわかめ(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)/栩栩キッズ(25),さとう(3),無塩バター(5),無糖ヨーグルト(6),レモン果汁(6)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 レモンスコーン	605(520) 21.4(18.8) 18.9(16.8) 1.0(0.8)
9 木	ごはん 煮魚 五目豆 ほうとう汁	米(50g)/さわら(40),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)/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)/干しうどん(5),だいこん(20),たまねぎ(8),にんじん(6),しめじ(6),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2),みそ(8)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 たべっ子動物バター味 元氣薄焼きせんべい 型抜きチーズ	614(580) 26.9(25.5) 21.9(22.4) 2.5(2.1)
10 金	ごはん 洋風おでん 豆腐のみそ汁 さばのふりかけ	米(50g)/鶏もも肉(20),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),純力レー粉(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),けずりぶし(2.5),みそ(8)/さば(シトルト)(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)/小麦粉(25),A-キダマ(0.5),さとう(7),スキムミルク(3),ダイスチーズ(10),ほうれんそう(3),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 ポパイ蒸しパン	597(515) 24.9(21.3) 16.6(15.3) 1.8(1.5)
13 月	ごはん マーボー豆腐 わかめスープ	米(60g)/木綿豆腐(55),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),でんぷん(1.5),食塩(0.1),こしょう/糸かまぼこ(10),干しわかめ(0.3),たまねぎ(20),にんじん(6),えのきたけ(6),とりがらスープ(3),食塩(0.1),こしょう,淡口しょうゆ(1)/じゃがいも(60),あおねぎ(3),でんぷん(6),食塩(0.1),なたねサラダ油(2),トンカツソース(5),花かつお(1),あおりのり(0.1)	◎牛乳 ◎ミルクスティック 牛乳 お好み風芋もち みかん	589(506) 22.9(19.7) 17.4(16.8) 1.8(1.5)
14 火	ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草のソテー 豆腐のすまし汁	米(50g)/鶏もも皮なし(45),食塩(0.1),こしょう,しょうが(0.2),濃口しょうゆ(1),みりん(0.5),でんぷん(5),なたね油(4)/ほうれんそう(20),キャベツ(15),にんじん(5),しめじ(4),なたねサラダ油(0.3),濃口しょうゆ(0.5),食塩(0.1)/木綿豆腐(20),たまねぎ(15),だいこん(10),あおねぎ(3),にんじん(5),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2)/栩栩キッズ(25),ココア(1),無糖ヨーグルト(8),スキムミルク(3),さとう(3),無塩バター(4),粉砂糖(1)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 ココアケーキ	570(506) 23.0(20.8) 18.8(16.8) 1.0(0.9)
15 水	うすまぎパン 鮭のクリームソース 野菜スープ	うすまぎパン(1個)/秋鮭(40),食塩(0.1),こしょう,なたねサラダ油(0.3),たまねぎ(25),にんじん(10),しめじ(5),プロックリー(5),無塩バター(3),小麦粉(3),牛乳(30),スキムミルク(4),とりがらスープ(4),生クリーム(2),食塩(0.1)/ビーフン(3),ショルダーベーコン(7),じゃがいも(30),キャベツ(20),チンゲンサイ(7),にんじん(7),とりがらスープ(3),食塩(0.1),こしょう,淡口しょうゆ(1)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 アンドミルクプラス ミニ野菜スティック ソフトな塩せん	504(483) 26.0(25.6) 12.6(13.4) 1.4(1.1)
16 木	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g)/豚もも肉(35),キャベツ(35),たまねぎ(15),にんじん(10),さとう(4),濃口しょうゆ(4),なたねサラダ油(1)/木綿豆腐(20),うすあげ(3),たまねぎ(15),チンゲンサイ(6),にんじん(6),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)/ちりめんじゃこ(6),さとう(0.5),濃口しょうゆ(1),みりん(1),ごま(0.5)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 たべっ子パイビーおやさい 1歳からのかっぱえびせん	537(490) 23.9(20.8) 15.9(15.3) 2.4(1.9)



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
17 金	牛ごぼうごはん ほっけの塩焼き うの花炒り煮 じゃがいものみそ汁	米(45)、牛もも肉(15)、ごぼう(3)、にんじん(3)、食塩(0.2)、淡口しょうゆ(2)、料理酒(2)、みりん(4)、だし昆布(0.2)、なたねサラダ油(0.3)/ほっけ(50)、食塩(0.2)/乾燥おから(2.5)、ちくわ(3)、つきこんじゃく(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)/うすあげ(3)、じゃがいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、こまつな(5)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)/米粉(10)、きなこ(10)、さとう(8)、A-キョバク(1.5)、なたねサラダ油(4)、牛乳(30)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味牛乳 米粉ときな粉のマフィン	599(527) 28.4(25.9) 21.8(19.9) 1.5(1.2)
18 土	かやくうどん 大根のそぼろ煮	干しうどん(55g)、鶏もも肉(25)、たまねぎ(20)、にんじん(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)、淡口しょうゆ(4)、濃口しょうゆ(2)、みりん(2)/豚ミンチ肉(15)、だいこん(40)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2.5)、けずりぶし(1)、でんぶん(0.5)	◎牛乳 ◎ふっくら桜えびせんべい牛乳 ミニ動物ビスケット ひとくちしょうゆせん	519(480) 20.9(18.8) 14.5(13.9) 3.3(2.8)
20 月	ごはん 卵焼き 切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)/たまご(40)、たまねぎ(10)、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)/うすあげ(3)、きりぼしだいこん(5)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2.5)/木綿豆腐(20)、はくさい(15)、たまねぎ(10)、にんじん(6)、こまつな(6)、しいたけ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎ミルクスティック牛乳 ねじりん棒 カレー味 全粒粉クラッカー みかん	553(504) 20.0(17.9) 18.9(18.1) 1.6(1.3)
21 火	ごはん ホキのごま味噌焼き キャベツの煮浸し 大根のすまし汁	米(50g)/ホキ(40)、みそ(4)、濃口しょうゆ(0.5)、みりん(1)、料理酒(0.5)、さとう(1)、ごま(1)/うすあげ(3)、キャベツ(30)、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)/だいこん(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、しめじ(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)/ショルダーベーコン(5)、じゃがいも(50)、たまねぎ(10)、無塩バター(1)、とろけるチーズ(15)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎花花せんべい牛乳 じゃがいものチーズ焼き	470(429) 23.1(21.5) 15.3(14.1) 1.4(1.3)
22 水	ごはん すき焼き風煮 豆腐のすまし汁 焼きのり	米(50g)/牛もも肉(25)、つきこんじゃく(10)、おつゆ麩(1.5)、はくさい(40)、たまねぎ(20)、白ねぎ(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)/木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、ながいも(15)、ほうれんそう(8)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、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 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味牛乳 エースコイン 畑のクラッカー りんご	515(445) 18.5(16.4) 16.5(14.8) 0.8(0.7)
24 金	パーカーパン ポークピース かぼちゃスープ	パーカーパン(1個)/だいず(20)、豚ミンチ肉(20)、たまねぎ(30)、にんじん(10)、グリーンピース(3)、無塩バター(1)、さとう(0.5)、トウモロコシ(6)、ガトー(1)、食塩(0.1)、こしょう/ショルダーベーコン(7)、南瓜ペースト(50)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、無塩バター(1.5)、とりがらスープ(3)、牛乳(30)、生クリーム(2)、スキムミルク(3)、食塩(0.2)、こしょう/米(20)、ウインナーソーセージ(4)、たまねぎ(10)、しめじ(5)、コーン(3)、とりがらスープ(1)、淡口しょうゆ(0.8)、食塩(0.1)、無塩バター(1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味牛乳 きのこの洋風かゆ	583(492) 25.4(21.3) 21.5(19.0) 1.3(1.0)
25 土	焼きスバゲティ わかめのみそ汁	スバゲティ(50)、焼豚(15)、キャベツ(30)、たまねぎ(20)、にんじん(10)、あおねぎ(5)、なたねサラダ油(2)、トンカツソース(8)、ガトー(3)、食塩(0.1)、こしょう/木綿豆腐(20)、うすあげ(3)、じゃがいも(15)、にんじん(5)、干しわかめ(0.3)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎ふっくら桜えびせんべい牛乳 まあるいクラッカーミニ きらきらコーンのお星さま	512(463) 35.1(32.1) 17.2(15.9) 2.2(1.8)
27 月	ごはん マーボー豆腐 わかめスープ	米(60g)/木綿豆腐(55)、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/糸かまぼこ(10)、干しわかめ(0.3)、たまねぎ(20)、にんじん(6)、えのきたけ(6)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、淡口しょうゆ(1)/さつまいも(60)、りんご(30)、無塩バター(1)、さとう(5)、レモン果汁(1)	◎牛乳 ◎ミルクスティック牛乳 さつまいもとりんごの重ね煮	583(493) 21.1(18.2) 16.2(15.8) 1.4(1.1)
28 火	ごはん 鶏の照焼き ほうれん草のソテー さつまいものみそ汁	米(50g)/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)/ほうれんそう(15)、キャベツ(20)、にんじん(5)、コーン(5)、なたねサラダ油(0.3)、食塩(0.1)、濃口しょうゆ(1)/うすあげ(3)、さつまいも(20)、たまねぎ(15)、こまつな(6)、にんじん(5)、しめじ(5)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎花花せんべい牛乳 野菜チップス みかん	570(528) 20.6(19.8) 20.1(19.1) 1.7(1.5)



節分を安全に楽しみましょう



節分とは…

立春（冬と春の季節の分かれ目）の前日の夜に災いや邪気をもたらす鬼を追い払い、福を招くために豆まきをする伝統行事です。「鬼は外、福は内」の掛け声はおなじみですね。

- 節分豆(大豆) … 霊力をもつとされた豆をまくことで、病や災いをはらい、食べることでその力をいただくとされています。
- 柊イワシ … イワシの頭に柊をさしたものを、家の玄関の前に飾り、魔除けをする風習です。葉にトゲがある柊と、イワシの焼いた煙と匂いを、鬼は嫌い近づかないとされています。イワシを節分に食べる風習もあります。
- 恵方巻 … 江戸時代末期に大阪の商人が商売繁盛を祈って行っていたと言われており、大阪府の郷土料理です。その年の恵方に向かい“縁を切らないように”願いを念じながら、“福が逃げないように”無言で丸かぶりして1本を食べります。2023年の恵方は南南東です。

豆まきを楽しみにしているご家庭も多いと思いますが、乾いた豆類は子どもの窒息や誤嚥などの危険があるため、注意が必要です。

○節分でまいた豆を、拾って食べてしまわないよう、豆まきの後は必ずきれいに掃除をするようにしましょう。
○小さな子どもがいるご家庭では、小分け包装された節分用の豆を、袋ごとまいて楽しむという方法もあります。まいた後に掃除が簡単にでき、小さな子どもが豆を拾って食べてしまうというリスクを減らすことができます。

—消費者庁HP Vol.437 豆まきは豆による事故に注意して安全に楽しみましょう! より抜粋—

