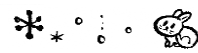




日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギーたんぱく質脂質・塩分 ( )は1・2歳
1 木	ごはん 鶏肉のすき焼き風煮 じゃがいものみそ汁	米(50g)／鶏もも肉(25)、つきこんにゃく(10)、木綿豆腐(20)、はくさい(40)、たまねぎ(20)、白ねぎ(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3.5)、みりん(0.5)、料理酒(0.5)／うすあげ(3)、じゃがいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、ほうれんそう(5)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎ソフトな塩せん 牛乳 たべっ子動物バター味 元気薄焼きせんべい	518(472) 19.4(17.4) 16.2(15.6) 1.8(1.5)
2 金	鮭のまぜ寿司 魚のかば焼き 添え野菜 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)またはカラスガレイ(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)／ブロッコリー(20)、にんじん(10)、食塩(0.1)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、えのきたけ(6)、チンゲンサイ(5)、あおなご(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 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳 かぼちゃポーロ ねじりん棒 ごま入り味付きいりこ(3~5歳)	565(487) 24.4(22.0) 18.8(14.2) 1.2(1.0)
3 土	ミートスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(50g)、豚ミンチ肉(30)、たまねぎ(50)、にんじん(7)、なたねサラダ油(1)、トマトピューレ(デ味方)(20)、トマトチップ(10)、カサリス(1.5)、さとう(1.5)、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 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 メープルビスケット ソフトせんべい塩味	509(459) 20.7(18.2) 17.6(16.4) 0.3(0.3)
5 月	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 焼きのり(3~5歳)	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)、あおなご(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／さつまいも(60)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ポテとほうれん草のおせんべい 牛乳 ふかし芋 いよかん	526(467) 21.4(18.8) 13.7(12.6) 1.8(1.5)
6 火	ごはん 鯖のみぞれ煮 煮豆 ほうとう汁	米(50g)／さば(40)、だいこん(20)、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)、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)、さといも(15)、はくさい(15)、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 ◎元気あまからせん 牛乳 エースコイン 満月ボン りんご	577(514) 24.3(22.6) 17.4(16.9) 2.2(1.8)
7 水	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)、あおなご(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)／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)／小麦粉(25)、A-キウ「バ」ガ(0.5)、さとう(7)、スキムミルク(3)、レモン果汁(6)、なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎ミルクスティック 牛乳 レモン蒸しパン	618(521) 23.9(20.4) 18.7(17.8) 1.4(1.1)
8 木	ごはん 鱈のバター醤油焼き 白菜の炒め煮 さつまいものみそ汁	米(50g)／とろあじ(40)、料理酒(0.2)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(1)、無塩バター(2)／はくさい(35)、にんじん(10)、うすあげ(3)、なたねサラダ油(0.3)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)／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 ◎ソフトな塩せん 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)	514(449) 20.6(19.1) 16.0(15.4) 1.6(1.4)
9 金	バーカーパン 鶏のノルウェー風 キャベツのソテー ポテトスープ	バーカーパン(1個)／鶏もも皮なし(50)、しょうが(0.2)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(1)、でんぷん(10)、なたね油(4)、トマトチップ(4)、カサリス(2)、さとう(1)／キャベツ(30)、にんじん(5)、コーン(3)、なたねサラダ油(0.3)、食塩(0.1)、濃口しょうゆ(0.3)／ショルダーベーコン(7)、じゃがいも(25)、たまねぎ(20)、にんじん(8)、チンゲンサイ(6)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、淡口しょうゆ(1)／米(14)、もち米(13)、みそ(2.5)、さとう(2.5)、みりん(0.8)、なたねサラダ油(2)	◎牛乳 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳 五平餅	586(484) 25.2(21.1) 19.0(16.3) 1.7(1.3)
10 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)、あおなご(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)、でんぷん(0.5)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 ミニ動物ビスケット ひとくちしょうゆせん	519(475) 20.9(18.7) 14.5(13.9) 1.2(1.0)
13 火	ごはん キーマカレー ピーマンソテー	米(60g)／豚ミンチ肉(30)、にんにく(0.5)、しょうが(0.5)、たまねぎ(40)、にんじん(20)、トマト缶(20)、だいず(20)、なたねサラダ油(0.5)、とりがらスープ(2)、カレー(3)、コクと旨みのまるやかカレー(7)、トマトチップ(8)、食塩(0.1)、こしょう／焼豚(6)、ピーマン(7)、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)／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 ◎元気あまからせん 牛乳 さつまいもとりんごの重ね煮	651(566) 22.1(19.4) 17.7(15.8) 1.5(1.2)
14 水	ごはん 鮭のパン粉焼き 野菜ソテー 青大豆のクリームスープ	米(50g)／秋鮭(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(8)、青大豆ペースト(20)、じゃがいも(25)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、無塩バター(2)、牛乳(30)、生クリーム(2)、とりがらスープ(3)、食塩(0.2)、こしょう／秋鮭(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 ◎ミルクスティック 牛乳 ココアケーキ	655(588) 28.2(26.1) 22.6(21.4) 1.2(0.9)
15 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)、板こんにゃく(10)、だいこん(20)、じゃがいも(30)、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 ◎ソフトな塩せん 牛乳 たべっ子動物バター味 元気薄焼きせんべい	539(488) 21.7(19.2) 16.7(16.0) 2.4(1.9)
16 金	牛ごぼうごはん ほっけの塩焼き うの花炒り煮 さつまいものみそ汁	米(45g)、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)、つきこんにゃく(3)、にんじん(3)、干しいたけ(0.3)、あおなご(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)、さつまいも(25)、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)	◎牛乳 ◎むらさきいものおせんべい アソッドミルクプラス ミニ野菜スティック きらきら星のおせんべい	505(496) 22.0(22.6) 10.3(11.9) 1.7(1.4)
17 土	ミートスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(50g)、豚ミンチ肉(30)、たまねぎ(50)、にんじん(7)、なたねサラダ油(1)、トマトピューレ(デ味方)(20)、トマトチップ(10)、カサリス(1.5)、さとう(1.5)、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 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 メープルビスケット ソフトせんべい塩味	509(459) 20.7(18.2) 17.6(16.4) 0.3(0.3)



Main table with 5 columns: Date, Dish Name, Ingredients, Snacks, and Energy/Protein/Fat/Carbohydrate content.

節分を安全に楽しみましょう

今年の節分は2月3日です。立春（冬と春の季節の分かれ目）の前日の夜に災い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。

- 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。

一消費者庁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

節分の食事

節分の行事食である、恵方巻、イワシ料理を紹介します。他にも、こんにゃくやけんちん汁を節分に食べる地域もあります。

◎恵方巻

その年の恵方を向き、『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、太巻き寿司をまるかぶりして食べる風習です。

◎イワシ料理

鬼はイワシの匂いを嫌うをされています。柊翹は、焼いたイワシの頭をヒイラギの枝に刺して、玄関に飾って魔除けをする風習です。

今月の栄養価(2月) ※材料の都合により、献立を変更することがあります

Nutrition table for February with columns for kcal, protein, fat, calcium, iron, vitamins, and fiber.

Nutrition table for March with columns for kcal, protein, fat, calcium, iron, vitamins, and fiber.

