

にち曜日	乳児組 午前おやつ 主食	献立名	材料および体内での働き			おやつ	栄養価幼児(乳児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行事 および 連絡事項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1	牛乳 かし	♡おこのみやきふうたまごやき	ふたひきにく	あぶら	たまねぎ にんじん きゃべつ あおのり	♡あまからだんご	367(506) 15.0(17.6)	1日
木	麦ごはん	♡わかめときゅうりのすのもの りんご	たまご	こむぎこ	ピーマン わかめ きゅうり りんご	ぎゅうにゅう	13.6(14.1) 1.6(1.5)	2~5才身体測定
2	牛乳 果物	♡いわしだんご	ふたひきにく とうふ とりひきにく いわしすりみ たまご	あぶら	しょうが れんこん にんじん ながねぎ	えほうまき	474(568) 18.7(21.1)	2日 豆まき集会
金	ホットパン	フロッコリーのごまあえ とうにゅうプリン	たまご ゆでたまご	ごま	ごぼう ひじき ほししいたけ フロッコリー	ぎゅうにゅう	17.4(19.4) 1.4(1.7)	1才身体測定
3	牛乳 かし	※レトルトカレー	メンチカツ		※エーラベルカレー ゼリー	カステラ せんべい	376(515) 15.9(19.0)	
土	ごはん	メンチカツ ゼリー				ぎゅうにゅう	10.8(13.0) 2.1(2.2)	
5	牛乳 かし	♡かわいいのにつけ	かわいいふたにく あぶらあげ ツナかん とうふ	さといも	ひじき きゅうり だいこん にんじん	せんべい クッキー	332(490) 21.4(22.8)	5日
月	ごはん	ひじきサラダ ♡とんじる☆	かに かまぼこ		コーンかん こんにやく ごぼう	ぎゅうにゅう	12.6(14.3) 2.7(2.3)	0才身体測定
6	牛乳 かし	♡ハヤシシチュー	ふたにく あぶらあげ	あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	♡とうふドーナツ	412(559) 15.3(18.4)	6日
火	ごはん	はくさいのおかかあえ ヨーグルト	スキムミルク ヨーグルト	じゃがいも	はくさい きゅうり	むぎちゃ	15.6(15.8) 2.5(2.2)	ヤクルトお腹元気体操
7	豆乳 かし	♡あつあげのにくまきに	ふたにく あつあげ	あぶら	にんじん きりこんぶ つきこんにやく	ジャム&マーガリン	462(597) 23.6(24.5)	7日
水	ごはん	♡きりこんぶのいために みそしる☆	さつまあげ	ごまあぶら	いんげん だいこん かぼちゃ えのきだけ	ぎゅうにゅう	20.2(20.2) 4.9(4.1)	もも組リトミック
8	牛乳 かし	♡すきやきふう	ふたにく	あぶら	はくさい にんじん ほししいたけ ながねぎ	♡かわりキョーザ	414(546) 21.7(22.8)	
木	ごはん	カリフラワーカレーふうみ いよかん	やきとうふ		しゅんぎく しらたき えのきだけ カリフ	チーズ	22.9(21.1) 2.0(1.8)	
9	牛乳 かし	♡おにカレー フロッコリー	ふたひきにく ぶた	あぶら こめ	たまねぎ にんじん トマトかん フロッコリー	ケーキ	573(564) 23.3(23.2)	9日
金	幼児組もご飯付きます	ポテトロールフライ いちご	たまご ゆでたまご	フレンチポテト	ピーマン きゅうり とんがりコーン くらまめ	ミルミルス	23.6(23.0) 1.2(1.2)	誕生日会
10	牛乳 かし	♡やきそば	ふたにく	あぶら じゃがいも	きゃべつ もやし にんじん あおのり	むしばん せんべい	399(478) 15.9(18.0)	
土	めん	じゃがいものみそしる	とうふ	やきそば	たまねぎ わかめ	ぎゅうにゅう	12.2(13.9) 2.1(2.3)	
13	豆乳 果物	ブルコギふう	ふたにく とうふ	あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし ピーマン きゃべつ	ココアホットケーキ	333(491) 20.7(23.3)	13日
火	ごはん	♡がんものにつけ ♡かきたまスープ	がんもとき たまご	ごま はるさめ	たけのこのみずにかん パプリカ パセリ こま	ぎゅうにゅう	13.8(14.8) 1.2(1.0)	
14	牛乳 かし	♡からあげ	とりにく	あぶら ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし パナナ	♡ちゅうかまん(にく	491(605) 19.8(21.4)	14日
水	麦ごはん	♡ちゅうかうすのもの パナナ	ハム	はるさめ		ジュース	16.1(16.2) 1.9(1.7)	
15	牛乳 かし	♡ミートローフ	ふたひきにく とうふ	あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ	♡フライドポテト	344(500) 15.3(17.9)	15日
木	ごはん	れんこんきんぴら オレンジ	たまご スキムミルク		ひじき コーンかん れんこん オレンジ	ぎゅうにゅう	13.6(15.1) 1.3(1.2)	お店屋さん
16	牛乳 かし	♡さつまあげ	しるみすりみ いわし	あぶら	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ れん	♡ミルククリームドッ	429(563) 20.4(22.0)	
金	ごはん	♡マカロニサラダ みそしる☆	えび たまご ハム	マカロニ	きゃべつ きゅうり だいこん ほうれんそう	ぎゅうにゅう	21.3(20.4) 1.9(1.7)	
17	牛乳 かし	♡ごもくらーめん	ふたにく	あぶら さつまいも	にんじん もやし きゃべつ	むしばん せんべい	480(486) 16.8(17.4)	17日
土	めん	さつまいものあまに	なると	らーめん		ぎゅうにゅう	10.6(12.4) 2.2(1.7)	
19	牛乳 かし	♡かじきのたつたあげ	かじき ぶたにく	あぶら	にんじん たまねぎ コーンかん	♡とうにゅうわらひも	292(457) 16.9(19.2)	19日
月	ごはん	♡だいすのトマトに キラキラスープ☆	ゆでたまご とうふ	ふ	しめじ トマトかん わかめ	むぎちゃ	13.0(14.6) 1.3(1.2)	
20	牛乳 かし	♡ハンバーグきのこソース	ふたひきにく とうふ	あぶら	たまねぎ なましいたけ きゅうり コーンかん	せんべい クッキー	357(466) 15.5(18.6)	
火	ホットパン	♡ポテトサラダ オレンジ	とりひきにく	じゃがいも	えのきだけ オレンジ	ジュース	15.3(17.4) 1.6(1.9)	
21	牛乳 かし	♡だいすとりにくのあまからに	とりにく とうふ	あぶら	しょうが だいこん にんじん ごぼう	♡こくとうパナナむし	386(533) 22.6(23.8)	21日
水	ごはん	♡ごぼうサラダ みそしる☆	たまご	ごま	きゅうり コーンかん だいこん なめこ	ぎゅうにゅう	15.2(16.3) 1.6(1.4)	もも組リトミック
22	豆乳 かし	♡チャンポンめん	ふたにく えび	あぶら ごまあぶら	きゃべつ にんじん もやし	たまごサンドイッチ	415(481) 16.4(18.6)	22日
木	めん	♡さつまいものてんぷら いよかん	なると	らーめん さつまいも	チンゲンサイ いよかん	ぎゅうにゅう	12.8(13.4) 1.5(1.5)	人形劇
24	牛乳 かし	♡スパゲティナポリタン	ふたひきにく	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	ハムクレーン せん	366(465) 14.4(17.9)	24日
土	めん	わかめスープ		スパゲティ	えのきだけ わかめ	べい	10.7(12.2) 1.5(2.2)	
26	牛乳 かし	♡さばのりんごソース	さば カニかまぼこ	あぶら	しょうが りんご たまねぎ コーンスープも	♡さつまいものむしも	469(600) 17.2(19.4)	26日
月	ごはん	♡きりこんぶのあえもの ♡コーンクリー	たまご スキムミルク		ほそめこんぶ きゅうり コーンかん	の	21.7(21.5) 1.8(1.6)	
27	牛乳 かし	♡はなシューマイ	ふたひきにく	あぶら ごま	たまねぎ ほししいたけ かぼちゃ	さけとあおなおにぎり	396(536) 14.3(17.1)	27日
火	ごはん	♡だいがくかぼちゃ いよかん	とうふ	しゅうまいのかわ	いよかん	むぎちゃ	11.5(12.5) 0.8(0.8)	
28	豆乳 果物	♡マーボーどうふ	ふたひきにく フチ	あぶら ごま	しょうが たまねぎ にんじん なら もやし	はちみつ&マーガリン	473(605) 22.1(23.4)	28日
水	ごはん	♡きりほしだいこんサラダ フチダノン	ツナかん とうふ	ごまあぶら	ほししいたけ きりほしだいこん きゅうり	ドック	23.5(23.3) 1.5(1.3)	
29	牛乳 かし	♡とりにくとマカロニミートソースふう	とりにく チーズ	あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん トマトかん	♡けんまいスティック	408(548) 16.6(18.9)	29日
木	麦ごはん	♡ひじきのいりに いちご	あぶらあげ	なまクリーム	ひじき しらたき いちご	せんべい	17.0(17.8) 1.7(1.6)	

免疫力アップの食事

体温が低いと免疫力が低下します。体温を上げるために規則正しい生活、バランスのとれた食事を心がけましょう。旬の食材を使った鍋など体が温まる食事で免疫力を高めましょう。

おすすめ食材

肉や魚(蛋白質) 鶏肉・鮭・まぐろ 鯖など

根菜類(ビタミン) 人参・ごぼう れんこん・里芋など

色の濃い野菜など(ビタミンA) ほうれん草・小松菜 フロッコリーなど

発酵食品(整腸作用) みそ・納豆・ヨーグルト チーズなど



香辛料(血行促進) しょうが・にんにくなど

恵方巻

恵方巻は、節分に食べると縁起がよいとされています。その方角「恵方」に向かって巻き寿司を無言で丸かぶりすると幸せになれるという風習です。巻き寿司には「福を巻きこむ」という願いがこめられ、切らずに食べるのは「縁を切らない」という意味があります。また、巻きずしの形が黒くて太いことから、鬼の金棒にみたて豆をまくのと同じように、鬼の金棒を食べて鬼退治をする意味もあるようです。

※恵方とは、その年の年神「歳徳神(としとくじん)」の位置する方角です。この方角は、今年1年間、何事につけても吉となる方角といわれます。

2月の3才以上児平均提供栄養量()は未満児: エネルギー411(529)・蛋白質18.3(20.2)・脂質15.9(17.0)・食塩1.8(1.7)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはほしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♡マークがついている日はリクエストメニューです。食材の都合で献立を変更する場合があります。