

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)	
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	牛乳 果物	♡いわしだんご	ふたひきにくと豆腐	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	ブロッコリーのごまあえ とうにゅうプリン	ふたひきにくと豆腐 いわしすりみ たまご とうにゅうプリン	ごま	ごぼう ひじき ほししいたけ ブロッコリー	ぎゅうにゅう	17.4(19.4) 1.4(1.7)	
3	牛乳 かし	やきうどん	ふたにく	あぶら うどん	きゃべつ もやし にんじん あおのり	カステラ せんべい	376(515) 15.9(19.0)	5日 身体測定3~5才
土	めん	とうふのみそしる	とうふ		たまねぎ わかめ かぼちゃ	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	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)	6日 身体測定2才
月	ごはん	ひじきサラダ ♡とんじる☆	あぶらあげ ツナかんとうふ 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)	
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)	7日 さくら組リトミック
火	ごはん	はくさいのおかかあえ ヨーグルト	あぶらあげ スキムミルク ヨー グルト	じゃがいも	はくさい きゅうり	むぎちや	15.6(15.8) 2.5(2.2)	
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)	8日 身体測定1才
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)	
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	410(548) 21.6(23.0)	9日 身体測定0才
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 カリフラ ワーカレー いよかん	チーズ ぎゅうにゅう	21.0(23.6) 1.9(1.1)	
9	牛乳 かし	♡さつまあげ	しろみすりみいわ すりみ	あぶら	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ れん こん	♡ミルククリームドッ ク	429(568) 20.4(22.0)	10日 もも・うめ組リトミック
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 えのきだけ	ぎゅうにゅう	21.3(21.3) 1.9(1.7)	
10	牛乳 かし	※レトルトカレー	メンチかつ		エーラベルカレー ゼリー	むしばん せんべい	399(478) 15.9(18.0)	11日 お店屋さん
土	めん	メンチかつ ゼリー				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	ふたにくとやど 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)	14日 もも・うめ組リトミック
火	ごはん	がんものにつけ ♡かきたまスープ	がんもどき 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 つなわかめ	ぎゅうにゅう	13.8(14.8) 1.2(1.0)	
14	牛乳 かし	♡ミートローフ	ふたひきにくと豆腐	あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ	♡ちゅうかまん(にく まん)	493(614) 25.5(26.0)	15日 お店屋さん
水	麦ごはん	れんこんきんぴら オレンジ	ふちくわ 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	18.5(18.1) 2.0(1.8)	
15	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	おたのしみかし	352(499) 12.0(15.2)	16日 誕生日会
木	ごはん	♡ちゅうかふうすのもの パナナ	ハム	はるさめ		ジュース	13.8(15.2) 1.1(1.1)	
16	牛乳 かし	おにカレー ブロッコリー	ふたひきにくふた にく	あぶら こめ	たまねぎ にんじん トマトかん ブロッコリー	ケーキ	573(556) 23.3(23.1)	17日 誕生日会
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 ゆでだいず	フレンチポテト	ピーマン きゅうり とんがりコーン くるまめ	ミルクS	23.6(22.1) 1.2(1.2)	
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)	18日 さくら組リトミック
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 ふたにく	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 ち	292(457) 16.9(19.2)	20日 もも組クッキング
月	ごはん	だいずのトマトに キラキラスープ☆	ゆでだいず とうふ	ふ	しめじ トマトかん わかめ	むぎちや	13.0(14.6) 1.3(1.2)	
20	牛乳 かし	♡ハンバーグきのこソース	ふたひきにくと豆腐	あぶら	たまねぎ なましいたけ きゅうり コーンかん	さけとあおなおにぎり	392(473) 17.9(19.8)	21日 さくら組リトミック
火	ホットパン	♡ポテトサラダ オレンジ	ひきにく スキムミルク ハ ム	じゃがいも	えのきだけ オレンジ	むぎちや	15.9(16.0) 1.8(1.9)	
21	牛乳 かし	だいずととりにくのあまからに	とりにく ずらた まご	あぶら	しょうが だいこん にんじん ごぼう	♡こくとうハナチむし ばん	372(533) 12.5(23.8)	22日 さくら組お別れ散歩
水	ごはん	♡ごぼうサラダ みそしる☆	だいず とうふ	ごま	きゅうり コーンかん だいこん なめこ	ぎゅうにゅう	8.2(16.3) 1.4(1.4)	
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	292(446) 16.9(15.5)	24日 さくら組お別れ散歩
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	13.0(9.7) 1.3(1.4)	
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	ハムクーヘン せん べい	366(465) 14.4(17.9)	26日 さくら組お別れ散歩
土	めん	わかめスープ		スパゲティ	えのきだけ わかめ	ぎゅうにゅう	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 コーンスープもと	♡さつまいものむしも の	469(600) 17.2(19.4)	27日 さくら組お別れ散歩
月	ごはん	♡きりこんぶのあえもの ♡コーンクリー ムスープ	たまご スキムミルク		ほそめこんぶ きゅうり コーンかん	ぎゅうにゅう	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	ほちみつ&マーガリン ドック	494(615) 18.7(20.6)	28日 さくら組お別れ散歩
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	ぎゅうにゅう	20.3(19.5) 1.2(1.1)	
28	豆乳 果物	♡マーボーとうふ	ふたひきにく フチ ダン	あぶら ごま	しょうが たまねぎ にんじん にもやし	♡フライドポテト	530(651) 21.3(22.7)	29日 さくら組お別れ散歩
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	ぎゅうにゅう	29.9(27.4) 1.1(1.0)	
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 せんべい	408(548) 16.6(18.9)	30日 さくら組お別れ散歩
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	ぎゅうにゅう	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
ブロッコリーなど

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(1)は未満児: エネルギー417(533)・蛋白質18.4(20.3)・脂質16.4(17.0)・食塩1.8(1.7)

☆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。

