

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g) ( )は乳児	材 料 名			午前間食 (乳児のみ)	午後間食	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
02月	ご飯、魚のフライ(あじ) キャベツとちくわのサラダ 豆腐・油揚げ・わかめの味噌汁	674.0(536.5) 29.1(23.9) 24.5(20.8) 2.6(1.9)	米、食パン、パン粉、油、小麦粉	牛乳、あじ、絹ごし豆腐、ちくわ、米みそ、油揚げ、煮干し、バター	キャベツ、きゅうり、いちご、ジャム、人参、かつわかめ	牛乳	ミックスサンド 牛乳	
03火	恵方巻(キンパ風) コロコロサラダ、飛鳥汁 チーズ	822.8(635.6) 33.3(26.8) 36.4(29.1) 3.6(2.6)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、フレンチドレッシング、砂糖、油、白ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、牛乳、絹ごし豆腐、鶏肉(もも皮なし)、チーズで鉄分、絹ごし豆腐、米みそ	人参、ほうれん草、だいこん、きゅうり、白菜、ホールコーン缶、長ねぎ、ごぼう、小松菜、えのき、焼きのり、きざみのり	牛乳	鬼ドーナツ 牛乳	節分
04水	黒糖パン、肉団子の中華風煮 白菜と小松菜のおかかバター ブロッコリーのスープ、牛乳	544.9(498.4) 27.2(25.3) 18.2(17.5) 2.6(2.1)	じゃが芋、黒糖パン、パン粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ジョアマスカット、豚ひき肉、スキムミルク、バター、かつお節	玉ねぎ、バナナ、ブロッコリー、人参、チンゲンサイ	牛乳	ジョア、バナナ (ほしはなのみ) 米粉パン、ジョア	
05木	ご飯、炒り豆腐 白菜と小松菜のおひたし 油揚げと大根の味噌汁	439.7(375.5) 20.4(18.0) 8.8(10.0) 2.9(2.1)	米、スパゲティ、砂糖、油	木綿豆腐、さつまいも、米みそ、しらす干し、油揚げ、煮干し、バター、かつお節、牛乳	白菜、だいこん、キャベツ、玉ねぎ、人参、小松菜、グリーンピース、赤ピーマン、にんにく	牛乳	キャベツの pasta 麦茶	
06金	みそ煮込みうどん かぼちゃの甘煮、オレンジ	475.7(410.1) 17.1(15.9) 5.3(7.6) 4.5(3.4)	干しうどん、米、砂糖、白ごま、片栗粉	鶏肉(もも皮なし)、米みそ、油揚げ、ちくわ、かつお節、牛乳	かぼちゃ、白菜、オレンジ、長ねぎ、人参、たくあん	牛乳	かりかりご飯 麦茶	
07土	豚肉のみそ丼 かぶのスープ、ゼリー	408.1(287.9) 14.1(10.3) 11.7(8.2) 1.2(0.8)	米、砂糖、片栗粉、油	豚肉、米みそ	玉ねぎ、人参、かぶ、赤ピーマン、チンゲンサイ、かぶ・菜	麦茶	お菓子、麦茶	
09月	ご飯、鮭の磯辺焼き 白あえ(ごまみそ) 麩と水菜の清まし	529.3(435.3) 27.8(23.1) 15.9(14.8) 2.2(1.6)	米、食パン、砂糖、すりごま(白)、白玉麩	牛乳、さけ、木綿豆腐、ちくわ、米みそ、粉チーズ、バター	ほうれん草、しらたき、人参、水菜、あおのり	牛乳	チーズトースト 牛乳	
10火	バターロール さつまいものグラタン ブロッコリーのドレッシング和え 白菜のスープ	513.7(459.3) 20.9(19.5) 17.8(17.3) 2.6(2.1)	ロールパン、さつまいも、米、小麦粉、油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ミックスチーズ、脱脂粉乳、鶏ひき肉、バター	玉ねぎ、ブロッコリー、白菜、人参、白菜、だいこん	牛乳	雑炊、麦茶	
12木	ご飯、ヤンニョムチキン 切り干し大根のサラダ けんちん汁	771.1(604.5) 32.1(26.0) 36.4(29.1) 1.9(1.4)	米、じゃが芋、小麦粉、砂糖、ごま油、油、揚げ油、白ごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、米みそ、煮干し	だいこん、きゅうり、人参、キャベツ、切り干しだいこん、ごぼう、玉ねぎ、にんにく	牛乳	サモサ、牛乳	
13金	ほうとう風うどん きゅうりともやし酢の物の バナナ	619.1(513.0) 23.7(20.5) 21.2(18.5) 4.4(3.3)	干しうどん、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、米みそ、魚肉ソーセージ、ツナ油漬缶、油揚げ、バター	もやし、バナナ、白菜、だいこん、かぼちゃ、きゅうり、人参、長ねぎ	牛乳	ソーセージホットケーキ 牛乳	
14土	炒飯、もやしスープ ゼリー	312.9(221.2) 9.8(7.3) 7.3(5.1) 0.4(0.3)	米、油	豚ひき肉	もやし、玉ねぎ、きゅうり、人参、長ねぎ、ピーマン	麦茶	お菓子、麦茶	
16月	大豆カレー、中華サラダ、 ワカメと長ねぎのスープ チーズ	618.9(495.9) 21.2(18.5) 18.6(16.8) 4.9(3.6)	米、じゃが芋、干しとうめん、春雨、油、砂糖、白ごま、片栗粉	豚ひき肉、チーズで鉄分、鶏ひき肉、かにかまぼこ、牛乳	人参、玉ねぎ、きゅうり、ホールコーン缶、小松菜、長ねぎ、かつわかめ	牛乳	にゅうめん、麦茶	
17火	ぶどうパン、魚のホイル焼 ジャーマンポテト キャベツのスープ、牛乳	521.1(455.9) 24.3(21.5) 16.4(15.5) 2.1(1.7)	じゃが芋、米、ぶどうパン、油、白ごま	牛乳、さけ、ベーコン、しらす干し、バター	玉ねぎ、キャベツ、人参、えのき、うめ干し、きざみのり、パセリ	牛乳	梅しらすおにぎり、麦茶 り、パセリ	
18水	コーンピラフ、ノリノリ塩から揚げ かぼちゃのサラダ(カレー) 大根スープ、オレンジ	704.4(560.6) 29.9(22.4) 29.8(24.5) 2.0(1.5)	米、コッペパン、フレンチドレッシング、片栗粉、小麦粉、油、揚げ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ホイップクリーム、鶏がらスープ	かぼちゃ、だいこん、オレンジ、人参、きゅうり、もも缶、ホールコーン缶、玉ねぎ、えのき、あおのり	牛乳	フルーツサンド、牛乳	誕生会
19木	麻婆うどん ワカメサラダ、バナナ	572.6(480.4) 20.7(18.3) 18.3(16.4) 4.6(3.5)	さつまいも、干しうどん、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	バナナ、きゅうり、人参、ホールコーン缶、にら、長ねぎ、かつわかめ	牛乳	焼き芋、牛乳	
20金	ご飯、シューマイ 炒りなます、芋っこ汁	669.2(533.2) 24.5(20.7) 24.0(20.4) 2.9(2.1)	米、さといも、小麦粉、しゅうまいの皮、油、片栗粉、砂糖、すりごま(白)、白ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、豚肉、米みそ、煮干し	だいこん、人参、玉ねぎ、ごぼう、しめじ、長ねぎ、グリーンピース	牛乳	ゴマクッキー、牛乳	
21土	かやくご飯 かぼちゃと油揚げの味噌汁 ゼリー	390.4(275.5) 14.9(10.8) 10.6(7.5) 1.6(1.1)	米、砂糖、油	鶏もも肉、油揚げ、米みそ、煮干し	人参、かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、ごぼう、グリーンピース	麦茶	お菓子、麦茶	
24火	ご飯、生揚げと野菜のそぼろ煮 きゅうりの甘酢和え 油揚げと白菜の味噌汁	603.8(487.4) 24.4(20.6) 17.9(16.2) 4.2(3.0)	米、コッペパン、じゃが芋、焼きそばめん、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ、油揚げ、煮干し	きゅうり、白菜、玉ねぎ、人参、キャベツ、グリーンピース	牛乳	焼きそばパン、牛乳	
25水	チーズパン ハンバーグきのこソース ブロッコリーとコーンの炒め物 コンソメスープ、牛乳	573.2(502.6) 26.0(23.2) 28.1(24.8) 3.1(2.4)	ロールパン、片栗粉、パン粉、油、ごま油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、チーズ、しらす干し、バター	玉ねぎ、だいこん、ブロッコリー、ホールコーン缶、トマトピューレ、しめじ、人参、マッシュルーム、万能ねぎ	牛乳	モチモチ大根もち 麦茶	
26木	ご飯 かじきとじゃが芋の揚げ煮 甘酢キャベツ、かぶの味噌汁	696.0(551.5) 27.6(22.9) 25.4(21.4) 3.0(2.2)	米、じゃが芋、小麦粉、強力粉、油、砂糖、白ごま、片栗粉	牛乳、かじき、豚ひき肉、米みそ、油揚げ、ミックスチーズ、煮干し	キャベツ、人参、きゅうり、かぶ、玉ねぎ、トマトピューレ	牛乳	カレーまん、牛乳	
27金	ツナときのこのスパゲティ こぎつねサラダ キャベツのスープ、オレンジ	502.7(430.5) 19.1(17.5) 21.8(19.1) 2.0(1.5)	春巻きの皮、米、油	ツナ油漬缶、サラダチキン、ちくわ、しらす干し、油揚げ、バター、牛乳	玉ねぎ、だいこん、人参、オレンジ、キャベツ、きゅうり、小松菜、しめじ、まいたけ、しいたけ、焼きのり	牛乳	カルシウム巻き 麦茶	
28土	ハヤシライス 春雨スープ、バナナ	396.1(293.4) 10.1(7.6) 9.5(7.7) 1.6(1.1)	米、じゃが芋、春雨、油	豚肉	玉ねぎ、バナナ、人参、白菜、マッシュルーム、しめじ	麦茶	お菓子、麦茶	



### 旬の食材

#### ほうれんそう

旬は寒い時季で、甘さが増し栄養価が高くなります。アクがあるので一度ゆでてから調理しましょう。根元の赤い部分はより甘さ強いので、捨てずに使うのがおすすめです。

### 食品の事故に注意

#### 節分の豆による誤嚥

食べものが食道を通らず、気管に入ってしまうことを誤嚥といいます。節分の豆は窒息や誤嚥のリスクがあるので、5歳以下の子どもには食べさせないようにしてください。