

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	355(496) 14.0(16.8)	1日 3~5才
水	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	12.7(13.5) 1.5(1.4)	しんたいそくてい
2	牛乳 かし	だいすとりにくのあまからに	とりにく ハム	あぶら マカロニ	しょうが だいこん にんじん ごぼう きゃべつ	♡こくとうバナナむしばん	398(543)21.9(23.2)	2日 2才
木	ごはん	♡マカロニサラダ すましじる☆	だいす とうふ	ハーフマヨネーズ	きゅうり わかめ たまねぎ こまつな	ぎゅうにゅう	15.3(16.5)0.9(0.9)	しんたいそくてい
3	牛乳 果物	♡いわしだんご	ふたひきにく とうふ とうひきにく	あぶら	しょうが れんこん にんじん ながねぎ	えほうまき	478(614) 19.1(20.8)	3日
金	ごはん	ブロッコリーのごまあえ プリン	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	17.6(17.7) 1.6(1.4)	豆まき集会
4	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	418(504)16.3(18.4)	おやつの会
土	めん	さつまいものみそしる	とうふ	さつまいも	たまねぎ	ぎゅうにゅう	12.2(13.5) 2.0(2.2)	
6	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	ハーフマヨネーズ	ひじき きゅうり だいこん にんじん	せんべい クッキー	341(498) 22.3(23.5)	6日 0才
月	ごはん	ひじきサラダ ♡とんじる☆	ツナかん とうふ	さといも	コーンかん こんにゃく ごぼう	ぎゅうにゅう	13.2(14.8) 2.7(2.3)	しんたいそくてい
7	牛乳 かし	♡カレーシチュー	ふたにく	あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	♡とうふドーナツ	442(583) 19.0(21.4)	7日
火	ごはん	きゃべつのがえもの ヨーグルト	スキムミルク ヨーグルト	じゃがいも	きゃべつ ほうれんそう コーンかん	ぎゅうにゅう	15.7(16.0) 1.4(1.4)	防犯教室
8	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 つきこんにゃく	ジャム&マーガリン	473(599) 23.9(24.7)	8日 うめ組
水	ごはん	きりこんぶのいために みそしる☆	あぶらあげ	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	21.4(20.3) 4.8(4.1)	おやつクッキング
9	牛乳 かし	♡にこみハンバーグ	ふたひきにく とうひきにく おから	あぶら ハーフマヨネーズ	たまねぎ きゅうり にんじん れんこん	ブルーチェウエハース	344(500) 16.0(21.1)	9日 1, 2, 5才
木	ごはん	♡ポテトサラダ オレンジ	たまご スキムミルク ハム	じゃがいも	コーンかん オレンジ	むぎちゃ	15.7(14.0) 1.4(1.1)	リトミック教室
10	牛乳 かし	♡しょうゆラーメン	やきふた	あぶら	ほうれんそう もやし	♡げんまいスティック チーズ	404(481) 17.2(20.0)	10日
金	めん	♡あげシューマイ りんご	なるとシューマイ	ラーメン	りんご	ぎゅうにゅう	15.8(16.6) 2.9(2.7)	ヤクルトお腹元気教室
13	牛乳 かし	ぶりだいこん	ぶり	ふ	しょうが だいこん ほうれんそう にんじん	♡とうにゅうわらひもち	384(531) 15.2(23.7)	おやつの会
月	ごはん	♡なっとうあえ ♡キラキラスープ☆	なっとう		きゃべつ えのきだけ わかめ	ぎゅうにゅう	12.2(18.4) 1.9(1.8)	
14	牛乳 かし	♡ミートローフ	ふたひきにく とうふ ハム	あぶら ハーフマヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ	ココアホットケーキ	417(553) 20.4(22.0)	おやつの会
火	ごはん	スパゲティサラダ オレンジ	たまご スキムミルク	スパゲティ	ひじき コーンかん きゅうり オレンジ	ぎゅうにゅう	20.2(19.5) 0.6(0.7)	
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 バナナ	ちゅうかまん	534(645) 23.7(24.5)	15日
水	麦ごはん	♡ちゅうかふうすのもの バナナ	ハム	はるさめ		ぎゅうにゅう	20.7(20.8) 2.0(1.8)	お店屋さんごっこ
16	牛乳 かし	♡すきやきふう	ふたにく ちくわ	あぶら	はくさい にんじん ほししいたけ ながねぎ	たまごサンドドック	471(600) 25.9(26.4)	16日 3, 4才
木	ごはん	ちくわのカレーふうみあげ みかん	やきとうふ		しゅんぎく しらたき えのきだけ カレーこかん みかん	ぎゅうにゅう	20.2(19.5) 2.3(2.0)	リトミック教室
17	牛乳 かし	とうふキッシュふう	とうふ とりひきにく なまクリーム	あぶら	たまねぎ ほうれんそう にんじん	♡チャーハン	404(525)17.7(21.5)	おやつの会
金	食パン	ツナサラダ りんご	ツナかん たまご チーズ	ごま	きゅうり りんご	ぎゅうにゅう	19.1(20.4) 1.2(1.2)	
18	牛乳 かし	あんかけうどん	ふたにく	あぶら	たまねぎ にんじん はくさい	むしばん せんべい	437(478)15.4(16.9)	おやつの会
土	めん	かぼちゃのあまに		うどん	ほししいたけ かぼちゃ	ぎゅうにゅう	10.7(12.0) 2.9(3.2)	
20	牛乳 かし	かじきのかくに	かじき	あぶら ごまあぶら	にんじん ごぼう ほししいたけ	キャロットゼリー せんべい	368(514)19.3(21.0)	おやつの会
月	ごはん	はるさめきんぴら みそしる☆	とうふ	はるさめ ごま	ピーマン なめこ だいこん	ぎゅうにゅう	12.5(13.3) 2.3(2.0)	
21	牛乳 かし	とりにくのマーマレードやき	とりにく	あぶら	にんにく しょうが たまねぎ マーマレード	♡さげとあおなのおにぎり	405(530)18.5(22.2)	おやつの会
火	ホットパン	ブロッコリーのツナあえ みかん	ツナかん	ごま さつまいも	にんじん ブロッコリー もやし みかん	ぎゅうにゅう	14.9(17.1) 0.9(0.9)	
22	豆乳 果物	ブルコギふう	ふたにく	あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし ピーマン	せんべい クッキー	356(501) 20.0(21.2)	22日
水	ごはん	♡ジャーマンポテト ♡かきたまスープ	ハム たまご	じゃがいも ごま	たけのこのみずにかん パプリカ パセリ こまつな わかめ	アンパンマンジュース	13.2(13.7) 1.3(1.1)	さくら組お楽しみ会
24	牛乳 かし	ふくまめごはん やきそば	とりひきにく ゆでだいす	こめ やきそば	きゅうり きゃべつ にんじん あおのり	ケーキ	519(500) 22.3(21.1)	24日
金	幼児組もご飯付きます	♡エビフライ ブロッコリー いちご	えび くるまめ たまご	あぶら ハーフマヨネーズ	ブロッコリー いちご とうがりコーン	ヤクルトジョア	13.8(14.0) 1.1(1.1)	誕生日会
25	牛乳 かし	スパゲティナポリタン	ふたひきにく	あぶら さつまいも	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	383(481)14.7(17.9)	おやつの会
土	めん	コンソメスープ		スパゲティ	トマトかん きゃべつ かぶ わかめ	ぎゅうにゅう	10.8(13.2) 1.4(1.5)	
27	牛乳 かし	さわらのケチャップかけ	さわら カニがまほこ	あぶら	たまねぎ にんじん コーンかん ほししいたけ	♡さつまいものむしもの	451(586)19.2(21.1)	おやつの会
月	ごはん	♡きりこんぶのマヨネーズあえ ♡コーンクリームスープ	たまご スキムミルク	ハーフマヨネーズ	きりこんぶ きゅうり グリンピース トマトかん	ぎゅうにゅう	18.9(19.3) 1.4(1.3)	
28	牛乳 かし	♡にくだんごスープ	ふたひきにく	あぶら	はくさい にんじん ほししいたけ ながねぎ	♡マーラーカオ	393(529)17.9(19.9)	おやつの会
火	麦ごはん	♡ひじきのいりに みかん	あぶらあげ たまご	じゃがいも ごまあぶら	ひじき しらたき みかん しょうが もやし いんげん	ぎゅうにゅう	18.4(18.1) 1.5(1.4)	

節分ってなあに？

節分とは、本来各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のこと。今では、立春の前日のみが節分と言われるようになりました。節分に豆をまくのは、穀物である豆には生命力と魔除けの力が備わっているとされています。豆をまいて鬼を追い払い、みんなの健康をお祈りしましょう！

体が温まる食事

体温が低いと免疫力が低下するので体温を上げるために規則正しい生活とバランスのよい食事、運動習慣を心がけましょう。寒さ厳しいこの時期、旬の食材を使った鍋物など体が温まる食事を心がけて免疫力を高めましょう。

肉や魚(たんぱく質)
鶏肉・鮭・まぐろなど

香辛料(血行促進)
しょうが・にんにくなど

色の濃い葉野菜
(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)
味噌・納豆・ヨーグルト・チーズなど

根菜類(ビタミン)
人参・ごぼう・れんこん・里芋など

★おいしい旬の食べ物 こまつな

小松菜は、歯や骨を形成するカルシウムがほうれん草の3倍以上も多くふくんでいる野菜です。おひたし、炒め物、汁物などさまざまな料理で食べられる食材です。