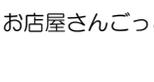


にち曜日	乳児組 午前おやつ 主食	献立名	材料および体内での働き			おやつ	栄養価(幼児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行事 および 連絡事項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
2月	かし 牛乳	麦ご飯 かわいいの煮つけ ごぼうサラダ 野菜スープ	かわいい 豆腐	米 麦 油 ごま	ごぼう 人参 きゅうり コーン缶 白菜 玉葱 干し椎茸	アップルヨーグルト ハンケーキ 牛乳	542(516) 23.7(22.2) 13.6(13.8) 1.8(1.6)	2日 幼児組身体測定
3日	かし 牛乳	ご飯 いわしだんご きゃべつの胡麻和え 豆乳プリン	いわしすり身 卵 豚挽肉 豆腐 ツナ缶	米 油 ごま	生姜 きゃべつ きゅうり 人参 ひじき れんこん 長葱 干し椎茸 豆乳プリン	恵方巻 牛乳	677(641)22.8(21.6) 21.3(21.1)1.4(1.3)	3日 豆まき集会 あか組身体測定
4日	かし 水 麦茶	麦ご飯 心ポークシチュー フレンチサラダ バナナ	豚肉 ハム 脱脂粉乳	米 麦 油 じゃが芋	人参 玉葱 きゃべつ きゅうり グリーンピース バナナ	バームクーヘン せんべい 牛乳	631(535) 22.2(18.4) 15.0(12.1) 1.0(0.9)	4日 あか組懇談会 たんぼ組身体測定
5日	かし 木 豆乳	ご飯 プルコギ風炒め ♡ひじきの炒り煮 オレンジ	豚肉 高野豆腐 油揚げ 大豆	米 油 春雨	きゃべつ 人参 玉葱 もやし ひじき オレンジ	♡ミルククリームサンド 牛乳	555(534)23.9(23.3) 15.1(15.8) 1.1(1.0)	5日 ちゅうりっぷ組身体測定 2・5歳リトミック
6日	かし 金 牛乳	麦ご飯 心花シューマイ 切干大根サラダ みかん	豚挽肉 豆腐 ちくわ	米 麦 ごま ごま油 シューマイ皮	玉葱 干し椎茸 人参 切干大根 きゅうり みかん	♡さつま芋の塩キャラメル 牛乳	605(571) 19.4(18.8) 20.0(18.9) 0.9(1.0)	6日 防犯教室
7日	かし 土 牛乳	♡野菜ラーメン ♡かぼちゃの甘煮	豚挽肉 なると	ラーメン	白菜 人参 もやし かぼちゃ	甘食パン せんべい 牛乳	462(456) 16.9(16.7) 9.0(11.1) 2.0(1.8)	
9日	かし 月 牛乳	麦ご飯 心鮭のトマトソース煮 ♡スパゲティサラダ ♡すまし汁	鮭 豆腐 ハム	米 麦 スパゲティ	にんにく 生姜 レモン トマト缶 人参 きゅうり きゃべつ えのき草 水菜	ワッフル せんべい 牛乳	612(599) 26.7(25.1) 21.5(21.8) 1.4(1.3)	
10日	かし 火 麦茶	♡カレーライス りんごサラダ ヨーグルト	豚肉 脱脂粉乳 ヨーグルト	米 油 じゃが芋	人参 玉葱 きゃべつ グリーンピース 白菜 りんご	アンビバホットケーキ 牛乳	608(531) 21.9(18.6) 16.1(13.8) 1.5(1.3)	
12日	かし 木 牛乳	♡豆乳チャンポンめん ♡ひじきサラダ バナナ	豚肉 なると 豆乳 ツナ缶 えび	ごま油 ラーメン	人参 もやし ひじき きゃべつ チンゲン菜 きゅうり コーン缶 バナナ	青菜と鮭のおにぎり 牛乳	484(470) 19.7(18.9) 13.7(13.9) 2.0(1.8)	12日 3・4歳リトミック
13日	かし 金 牛乳	ホットパン 心マカロニグラタン ブロッコリー オレンジ	鶏肉 脱脂粉乳	油 ホットパン マカロニ	人参 玉葱 マッシュルーム缶 コーン缶 クリームコーン缶 ブロッコリー オレンジ	ハートドーナツ 牛乳	497(486) 20.0(19.2) 16.0(16.7) 2.1(1.8)	13日 ヤクルトお腹元気体操
14日	かし 土 牛乳	♡きつねうどん さつま芋の甘煮	鶏挽肉 油揚げ	うどん さつま芋	干し椎茸 人参 玉葱 小松菜	マドレーヌ せんべい 牛乳	458(450) 14.3(14.6) 9.7(10.7) 2.7(2.3)	
16日	かし 月 牛乳	麦ご飯 心かじきの角煮 ♡納豆和え ♡けんちん汁	かじき 納豆 油揚げ 豚肉 豆腐	米 麦 油 里芋	ほうれん草 人参 きゃべつ 大根 ごぼう	豆乳わらびもち 牛乳	546(519) 28.2(25.8) 15.7(15.5) 1.6(1.5)	
17日	かし 火 牛乳	ご飯 心鶏のから揚げ ♡ポテトサラダ いちご	鶏肉 ハム	米 油 じゃが芋	人参 きゅうり コーン缶 いちご	せんべい クッキー ジュース	526(510) 15.3(15.5) 17.5(17.8) 1.0(0.9)	17日 お店屋さんごっこ
18日	かし 水 麦茶	麦ご飯 心マーボー豆腐 大根と油揚げの酢の物 バナナ	豚挽肉 豆腐 油揚げ	米 麦 油 ごま油	人参 玉葱 干し椎茸 大根 きゅうり 筍水煮 生姜 にんにく バナナ	きなこ揚げパン 牛乳	602(512)23.7(19.6) 20.0(16.1) 1.3(1.2)	
19日	かし 木 豆乳	♡ほうとう風うどん ♡ちくわのカレー風味揚げ オレンジ	鶏肉 油揚げ ちくわ	油 うどん	大根 人参 ごぼう 干し椎茸 長葱 かぼちゃ こんにゃく カレー粉缶 オレンジ	♡チャーハン 牛乳	497(488)21.9(20.7) 15.9(16.4) 2.9(2.5)	19日 リトミック 1・2・5歳
20日	かし 金 牛乳	鬼ご飯 心エビフライ ブロッコリー みかん	豚挽肉 えび 卵 茹大豆	米 油	人参 トマト缶 玉葱 とんがりコーン ピーマン 干しぶどう きゅうり みかん	ケーキ ヤクルトミルミル	761(709)25.4(24.2) 22.7(21.3) 1.0(1.0)	20日 お誕生日会
21日	かし 土 牛乳	♡焼きそば 豆腐のみそ汁	豚肉 豆腐	油 焼きそば	きゃべつ 人参 もやし 青のり 玉葱 わかめ かぼちゃ	黒糖ロールパン せんべい 牛乳	465(468)18.3(21.5) 13.1(13.9) 2.3(2.4)	
24日	かし 火 麦茶	ご飯 心すき焼き風煮 ブロッコリーのゴマ和え バナナ	豚肉 焼き豆腐	米 油 ごま	白菜 人参 干し椎茸 しらたき 春菊 ブロッコリー 長葱 えのき草 バナナ	さつま芋の蒸しもの 牛乳	592(508)21.4(17.7) 14.2(12.2) 1.5(1.3)	
25日	かし 水 牛乳	さつま揚げ ♡中華風酢の物 ♡みそ汁	鱈すり身 卵 えび 厚揚げ ハム	米 油 麦 ごま油	人参 きゅうり もやし 白菜 ごぼう 玉葱 れんこん 生姜 わかめ	せんべい クッキー 牛乳	555(526)23.2(21.8) 17.4(16.9) 1.9(1.8)	25日 さくら組お楽しみ会
26日	果物 木 豆乳	ご飯 心高野豆腐の肉巻き煮 ♡マカロニサラダ ♡ほうれん草スープ	豚肉 高野豆腐	米 油 マカロニ	きゃべつ 人参 きゅうり コーン缶 ほうれん草 えのき草 大根	♡じゃこトースト 牛乳	733(666)37.0(22.7) 35.6(28.4) 1.8(1.8)	26日 3・4歳リトミック
27日	かし 金 牛乳	麦ご飯 心煮込みハンバーグ ♡人参シリシリ♡コーンクリームスープ	豚鶏挽肉 卵 ツナ缶 脱脂粉乳	米 麦 油	玉葱 人参 コーンクリーム素 コーン缶	♡フライドポテト 牛乳	708(655)24.3(22.7) 30.7(28.4) 2.0(1.8)	
28日	かし 土 牛乳	♡焼うどん ♡豆腐のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ	油 うどん じゃが芋	きゃべつ 人参 もやし 青のり 玉葱	チーズ蒸しパン せんべい 牛乳	429(427)17.4(17.1) 12.1(12.6) 2.0(1.8)	

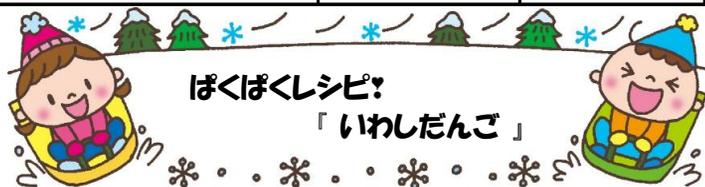


◇お豆の種類◇

◎大豆：色別に黄大豆・黒大豆・青大豆があります
「黄大豆」主にみそ、納豆、豆腐などの加工品に…
「黒大豆」黒豆です。おせち料理に使われます。
「青大豆」きな粉や煮豆にされます。

ほかにも小豆・そら豆・いんげんまめ・
きんとときまめなどいろいろあります。

大豆は「畑のお肉」といわれるほど
たんぱく質が豊富。大切な栄養素が
バランスよく含まれていて生活習慣病や
脳の活性化にも役立っています。
日本人の食生活になじみ深い食べ物です。



ばくばくレシピ!
「いわしだんご」

(材料1人分g)
いわしすり身...30 卵...5
生姜...0.5 パン粉...4
れんこん...5 酒・味噌...0.5
ごぼう...2.5 片栗粉...5
人参...5 油...適量
長葱...10 砂糖...5
干し椎茸...1 酢...1
ひじき...0.5 醤油...3
水・片栗粉

(作り方)

- ① れんこんはフードプロセッサーなどですりおろし、ごぼう、人参、長葱はみじん切にする。
- ② 干し椎茸はぬるま湯でもどしみじん切にする。
- ③ ひじきはぬるま湯でもどし熱湯で茹でみじん切にする。
- ④ 生姜はすりおろし、しぼり汁を作る。
- ⑤ ポウルにいわしすり身、①②③④、卵、パン粉、酒、味噌を入れよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を一口大に丸め、片栗粉をうすくまぶし、熱した油で揚げる。
- ⑦ 鍋に砂糖、酢、醤油、水を入れ火にかけ、煮たてきたら、水溶き片栗粉を加えあんをつくり、団子にからめる。

3歳以上児平均提供栄養量・①未満児：エネルギー570(535)・蛋白質22.2(20.5)・脂質17.5(16.9)・食塩1.7(1.5)

◇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。