

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			エネルギー	タンパク質
1 木	ご飯 鶏肉の照焼き★ さつま芋煮 グリーンサラダ 豆腐のスープ	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／三温糖1kg／なたね油／薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／木綿豆腐／牛乳／たまご／豚ひき肉	しょうが／キャベツ／きゅうり／セロリ／ほうれんそう／にんじん／ぶなしめじ／玉葱／ねぎ／りんご	牛乳 お好み焼き 果物	午後	581 kcal	たんぱく質 23.1 g
						午前	脂 質 16.1 g	食塩相当量 2.0 g
2 金	カレーピラフ ハンバーグ ほうれんそうの汁 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／パン粉(乾燥)／有塩バター／食パン(市販品)／いちごジャム(低糖度)	ロースハム1cm角切り／豚ひき肉／牛乳／たまご／かつお加工品(かつお節)／プロセスチーズ	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／ほうれんそう／こまつな／はくさい／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ロールサンド 果物	午後	585 kcal	たんぱく質 24.4 g
						午前	脂 質 23.3 g	食塩相当量 2.2 g
3 土	鶏ごぼうごはん かぼちゃ煮 和風サラダ ブロッコリー みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油／薄力粉	鶏小間／焼き豚／わかめ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳／豆乳	にんじん／ごぼう／さやえんどう／日本かぼちゃ／だいこん／きゅうり／ブロッコリー／キャベツ／玉葱／りんご	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物	午後	488 kcal	たんぱく質 17.9 g
						午前	脂 質 11.3 g	食塩相当量 2.0 g
5 月	煮込みうどん じゃが芋のツナ炒め 金時豆煮 即席漬け	うどん(ゆで)／じゃがいも／なたね油／三温糖1kg／水稲穀粒(精白米)	豚小間／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／金時豆(乾)／油揚げ	だいこん／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ごぼう／ねぎ／ほうれんそう／玉葱／はくさい／きゅうり	麦茶 いなりずし 胡瓜スティック	午後	503 kcal	たんぱく質 18.6 g
						午前	脂 質 10.0 g	食塩相当量 2.1 g
6 火	ご飯 ブリの照焼き 大根の梅ドレサラダ ブロッコリー みそ汁(キャベツ・小松菜)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油／強力粉(1等)／オリーブ油	ぶり／牛乳／ピザ用チーズ／ベーコン短冊	だいこん／きゅうり／にんじん／梅干し(塩漬)うす塩180g／ブロッコリー／キャベツ／玉葱／こまつな／青ピーマン／ミニトマト	牛乳 手作りピザ★ 果物	午後	585 kcal	たんぱく質 24.7 g
						午前	脂 質 21.9 g	食塩相当量 2.1 g
7 水	ご飯 豚肉の漬け焼き 蒸かしさつま芋 春雨サラダ 白菜スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／さつまいも／緑豆はるさめ／三温糖1kg／薄力粉／無塩バター	豚小間／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳／たまご	玉葱／にんじん／青ピーマン／きゅうり／キャベツ／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)／チンゲンツアイ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ホットケーキ 果物	午後	595 kcal	たんぱく質 21.7 g
						午前	脂 質 18.9 g	食塩相当量 1.6 g
8 木	ミルクロールパン 魚のフリッター 人参グラッセ ハワイアンサラダ レタスのスープ	ロールパン／薄力粉／なたね油／有塩バター／三温糖1kg／水稲穀粒(精白米)	まがれい／パルメザンチーズ／ベーコン短冊／塩さけ	パセリ／にんじん／きゅうり／キャベツ／パインアップル(缶詰)／レタス／玉葱／だいこん／ぶなしめじ／葉ねぎ／りんご	麦茶 鮭雑炊 果物	午後	485 kcal	たんぱく質 19.5 g
						午前	脂 質 12.6 g	食塩相当量 2.1 g
9 金	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根煮 トマト みそ汁(豆腐・ねぎ)	水稲穀粒(精白米)／マーマレード(低糖度)／三温糖1kg／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／油揚げ／木綿豆腐／こんぶ／たまご／しらす干し(微乾燥品)／脱脂加糖ヨーグルト	切干しだいこん／にんじん／トマト／キャベツ／玉葱／ほうれんそう／ねぎ／たかな漬	麦茶 高菜チャーハン ヨーグルト	午後	497 kcal	たんぱく質 21.9 g
						午前	脂 質 8.3 g	食塩相当量 2.3 g
10 土	スパゲティミートソース ジャーマンポテト フレンチサラダ ブロッコリー 野菜スープ	スパゲティ／オリーブ油／なたね油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／有塩バター／とうもろこし(かゆ冷凍)	豚ひき肉／パルメザンチーズ／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／鶏小間	にんじん／玉葱／トマト／パセリ／きゅうり／キャベツ／ブロッコリー／マッシュルーム／青ピーマン／温州蜜柑(普通、生)	麦茶 チキンピラフ 果物	午後	503 kcal	たんぱく質 18.9 g
						午前	脂 質 15.0 g	食塩相当量 1.9 g
13 火	ご飯 焼きギョーザ 蒸し南瓜 中華サラダ むらくも汁	水稲穀粒(精白米)／焼きギョーザ／ごま油／かたくり粉1kg／三温糖1kg／薄力粉／なたね油	豚ひき肉／焼き豚／たまご／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳	はくさい／ねぎ／干し椎茸／にら／にんじん／にんにく(りん茎)／日本かぼちゃ／りよくとうもろやし／きゅうり／きくらげ(乾)／玉葱	牛乳 豆腐ドーナツ 果物	午後	587 kcal	たんぱく質 21.1 g
						午前	脂 質 21.2 g	食塩相当量 1.6 g
14 水	野菜しょうゆラーメン★ 焼き魚(さば) 豆腐サラダ しろいんげん豆煮	中華めん(ゆで)／とうもろこし(冷凍)／三温糖1kg／ごま油／なたね油／薄力粉／強力粉	鶏若鶏肉ひき肉／まさば／カットわかめ／木綿豆腐／いんげんまめ(乾)／牛乳／たまご／豚ひき肉	玉葱／にんじん／キャベツ／青ピーマン／トマト／きゅうり／たけのこ／干し椎茸／ねぎ／しょうが／りんご	牛乳 肉まん風蒸しパン 果物	午後	598 kcal	たんぱく質 27.5 g
						午前	脂 質 23.5 g	食塩相当量 2.5 g
15 木	カレーライス★ 和風サラダ トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(精白米)／なたね油／有塩バター／薄力粉／三温糖1kg／コーンフレーク	豚小間／焼き豚／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)／牛乳／たまご	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／だいこん／きゅうり／トマト／ほうれんそう／干しぶどう／りんご	牛乳 コーンマロン 果物	午後	596 kcal	たんぱく質 20.1 g
						午前	脂 質 20.3 g	食塩相当量 1.8 g
16 金	ご飯 煮魚 かぼちゃ煮 浅漬け みそ汁(豆腐・ほうれん草)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／薄力粉／黒砂糖	まがれい／木綿豆腐／こんぶ／牛乳	日本かぼちゃ／キャベツ／きゅうり／にんじん／玉葱／ほうれんそう／いよかん	牛乳 黒糖蒸しパン 果物	午後	511 kcal	たんぱく質 22.7 g
						午前	脂 質 10.0 g	食塩相当量 1.7 g
17 土	きつねうどん なすべ 春雨の中華サラダ	干しうどん(乾)／三温糖1kg／なたね油／緑豆はるさめ／ごま油／水稲穀粒(精白米)	かつお加工品(かつお節)／鶏小間／油揚げ／ベーコン短冊／たまご／焼き豚／脱脂加糖ヨーグルト	だいこん／にんじん／ほうれんそう／ねぎ／なす／きゅうり／キャベツ／生しいたけ(菌床栽培、生)	麦茶 チャーハン ヨーグルト	午後	497 kcal	たんぱく質 19.7 g
						午前	脂 質 13.2 g	食塩相当量 2.4 g
19 月	ピピン風ご飯 白菜とリンゴのサラダ トマト 野菜スープ★	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／ごま油／薄力粉／有塩バター	豚ひき肉／ロースハムスライス／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳／たまご	ねぎ／にんじん／ほうれんそう／りよくとうもろやし／りんご／はくさい／きゅうり／トマト／玉葱／マッシュルーム／キャベツ／青ピーマン	牛乳 怪獣揚げ 果物	午後	569 kcal	たんぱく質 20.8 g
						午前	脂 質 22.9 g	食塩相当量 1.7 g
					月平均栄養価		エネルギー 541 kcal	タンパク質 20.8 g
							脂 質 16.4 g	食塩相当量 2.0 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 火	グラタン★ 粉ふき芋 ぱりぱりサラダ トマトスープ★	マカロニ(セモリナ) 薄力粉/有塩バター /じゃがいも/ぎょう ざの皮/なたね油	鶏小間/牛乳/焼き豚 /ベーコン短冊/こん ぶ/たまご/しらす干 し(微乾燥品)/かつお 加工品(かつお節)	にんじん/玉葱/グリ ンピース(冷凍)/きゅ うり/キャベツ/セロ リ/トマト/はくさ い/だいこん/ごぼう /ねぎ/ほうれんそう /りんご	麦茶 すいとん 果物	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 2.2 g
21 水	ピラフ 鶏肉の唐揚げ オニオンリング ポテトサラダ コンソメジュリアン	水稲穀粒(精白米)/有塩 バター/上新粉/なたね 油/薄力粉/じゃがいも /三温糖1kg/スポンジ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /ロースハムスライス /ベーコン短冊/かつ お加工品(かつお節)/ こんぶ/クリーム(乳 脂肪)	玉葱/にんじん/グリ ンピース(冷凍)/きゅ うり/だいこん/青 ピーマン/いちご	麦茶 ショートケーキ★	エネルギー 590 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 1.5 g
22 木	ご飯 魚のみそ照り焼き 油揚げと小松菜の炒め煮 ブロッコリー とろみ汁	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg/大豆油/上 白糖/かたくり粉1kg /うどん(ゆで)/なた ね油	まあじ/油揚げ/木綿 豆腐/豚小間/かつお 加工品(かつお節)	しょうが/こまつな/ ブロッコリー/かぶ/ にんじん/玉葱/キャ ベツ/生しいたけ(菌 床栽培、生)/にんに く(りん茎)/いよかん	麦茶 焼きうどん 果物	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 2.6 g
23 金	ミルクロールパン タンドリーチキン ミックスベジダブルソテー トマト 野菜スープ	ロールパン/とうもろ こし(冷凍)/有塩パ ター/水稲穀粒(精白 米)/陸稲穀粒(精白 米)/三温糖1kg/かた くり粉1kg	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /ヨーグルト(全脂無 糖)/ベーコン短冊/ かつお加工品(かつお 節)/こんぶ	にんじん/青ピーマン /トマト/玉葱/生し いたけ(菌床栽培、生) /ほうれんそう/りん ご	麦茶 五平もち 果物	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.1 g
24 土	麻婆丼 さつま芋とりんごの重ね煮 伴三絲 中華風コーンスープ	水稲穀粒(精白米)/ご ま油/かたくり粉1kg /さつまいも/三温糖 1kg/緑豆はるさめ/ とうもろこし缶詰(ク リム)/食パン(市販品) /有塩バター/クラ ム	豚ひき肉/木綿豆腐/ たまご/牛乳	ねぎ/にら/りんご/ きゅうり/にんじん/ ほうれんそう/いよかん	牛乳 ラスク 果物	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.5 g
26 月	ご飯 ミートボール 春雨サラダ トマト 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)/パ ン粉(生)/なたね油/ 三温糖1kg/かたくり 粉1kg/緑豆はるさめ /ごま油/さつまいも /有塩バター	豚ひき肉/牛乳/たま ご/ロースハムスライ ス/かつお加工品(か つお節)/クリーム(乳 脂肪)/卵黄	にんじん/玉葱/しょ うが/きゅうり/トマ ト/ねぎ/はくさい/ 生しいたけ(菌床栽 培、生)/りんご	牛乳 スイートポテト 果物	エネルギー 591 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.8 g
27 火	ミルクロールパン カレーコロッケ コールスローサラダ ブロッコリー ベーコンスープ	ロールパン/じゃがい も/薄力粉/パン粉 (乾燥)/なたね油/水 稲穀粒(精白米)	豚ひき肉/たまご/ ベーコン短冊/かつお 加工品(かつお節)	玉葱/キャベツ/きゅ うり/セロリ/にん じん/ブロッコリー/ だいこん/ぶなしめじ /梅干し/す塩180g	麦茶 梅おほかおにぎり 胡瓜スティック	エネルギー 513 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g
28 水	ご飯 魚のホイル焼き 蒸し南瓜 トマトサラダ 豚汁	水稲穀粒(精白米)/有 塩バター/なたね油/ 三温糖1kg/薄力粉	まがれい/豚小間/牛 乳/ヨーグルト(全脂 無糖)	ぶなしめじ/玉葱/に んじん/青ピーマン/ 日本かぼちゃ/トマト /きゅうり/キャベツ /だいこん/ごぼう/ 葉ねぎ/ブルーベリー (ジャム)/りんご	牛乳 ジャムマフィン 果物	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.5 g

※食材の仕入れ等の状況によって献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

発酵食品で冬を乗り切ろう

みそや納豆など様々な発酵食品には、免疫力を高め風邪をひきにくくするなどの効果があります。発酵食品には乳酸菌や酵母菌などの微生物が含まれ、腸内環境を整える働きがあります。腸内環境が整うと、便秘が解消されるだけでなく、腸内に入り込んできた病原菌が体内に侵入しないようふさいでくれます。日々の食事に積極的に取り入れましょう。

苦手なものを食べる工夫

子どもの好き嫌いを克服するポイントは、見た目、調理の仕方、味付けです。同じ食材でも見た目が違えば食べられる可能性がありますし、食材を細かくしてしまう方法もあります。調理の際は、あく抜きなどの下ごしらえをしっかりおこない、揚げ物などたべやすい調理法にしたり、子どもが好むカレー味やチーズ味にするのもおすすめです。

☆リクエストメニューについて・お知らせ☆

先月から引き続き、卒園が近づきりん組さんのみんなの「リクエストメニュー」を実施いたします。メニューの後ろに★がついているものがリクエストメニューです。来月より、きりん組さんの献立作成のメニューが5日ほど登場いたします。



行事メニュー

2月2日 節分メニュー (ハンバーグの形に注目！)
2月21日 お誕生日会

