



日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ	午後おやつ
				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		
1	水	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 24.6 g カルシウム 279 mg	ロールパン クリームシチュー スパゲティサラダ トマト	スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、焼豆、油、ロールパン	牛乳、鶏もも肉、バター、ロースハム	かぼちゃ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	牛乳	牛乳 お麩のラスク
		エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 12.9 g カルシウム 340 mg	ごはん 高野豆腐の挽き肉かけ おひたし 果物	片栗粉、砂糖、米、押麦	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、かにかまぼこ、煮干し(だし用)	りんご、キャベツ、しめじ、にんじん、いんげん	飲むヨーグルト	牛乳 ウエハース
3	金	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 9.1 g カルシウム 361 mg	油揚げとしらすの混ぜご飯 五目煮豆 彩あえ 果物	小麦粉、さつまいも、砂糖、七分つき米	鶏もも肉、牛乳、だいず(ゆで)、脱脂粉乳、煮干し(だし用)、油揚げ、しらす干し	バナナ、こまつな、洗いごぼう、もやし、にんじん、こんぶ(煮物用)	牛乳	お茶 鬼まんじゅう
		エネルギー 351 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 6.5 g カルシウム 39 mg	ごはん 豚肉のカレー炒め わかめとはくさいの酢物 トマト	油、砂糖、米、押麦	豚肉(もも)、かにかまぼこ、牛乳	はくさい、トマト、たまねぎ、ピーマン、わかめ(乾)、にんにく	牛乳	お茶 甘辛せんべい
5	日							
6	月	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 20.7 g カルシウム 230 mg	ごはん チキンカツ コーンサラダ ミネストローネ	じゃがいも、油、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、米、押麦	牛乳、鶏ささ身、ロースハム、ベーコン	キャベツ、レタス、たまねぎ、コーン(冷凍)、カットトマト缶詰、にんじん、パセリ	牛乳	牛乳 フルーツゼリー
		エネルギー 649 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 25.0 g カルシウム 392 mg	ゆかりごはん 焼き魚 だいこんのきんぴら 豆腐と野菜のみそ汁	小麦粉、砂糖、油、ごま油、ごま、米、押麦	牛乳、さば(切身)、木綿豆腐、卵、ウインナー、みそ、脱脂粉乳、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)	だいこん、はくさい、にんじん、えのきだけ、さやいんげん、ねぎ	牛乳	牛乳 ウインナードーナツ
8	水	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 8.0 g カルシウム 157 mg	ごはん 白身団子のオーロラソース みもざあえ トマト	ゆで中華めん、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、米、押麦	白身魚すり身、卵、豚肉(もも)、煮干し(だし用)	こまつな、トマト、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ	牛乳	乳酸菌飲料 お茶 中華そば
		エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.5 g カルシウム 132 mg	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの中華あえ 果物	砂糖、片栗粉、油、ごま油、米、押麦	鶏もも肉(皮付き)、ロースハム	りんご天然果汁、みかん缶、きゅうり、セロリー、干しひじき、しょうが	牛乳	りんごジュース 揚げせんべい
10	金	エネルギー 584 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 22.9 g カルシウム 283 mg	ごはん スコップコロッケ ナムル 果物	じゃがいも、油、パン粉、砂糖、ごま油、米、押麦	牛乳、合挽肉	バナナ、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)	牛乳	牛乳 コーンスナック
		11	土	建国記念の日				
12	日							
13	月	エネルギー 453 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.0 g カルシウム 149 mg	ロールパン レバーのマリアナソースかけ リョネーズポテト 果物	じゃがいも、米、片栗粉、押麦、砂糖、油、ロールパン	牛レバー、鶏もも肉、ベーコン、みそ、からあげ(松山あげ)、バター	キウイフルーツ、にんじん、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、干しひじき、しょうが、昆布(だし用)	牛乳	お茶 ひじきごはん
		エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.7 g カルシウム 256 mg	中華丼 青菜のごまあえ トマト	砂糖、片栗粉、すりごま、ごま油、油、米	牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、トマト、にんじん、ピーマン	牛乳	牛乳 ビスケット
15	水	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.6 g カルシウム 156 mg	ごはん 牛肉の香味焼き 拌三絲 果物	はるさめ、砂糖、油、ごま油、ごま、米、押麦	調整豆乳(フルーツ味)、牛肉(もも)、ハム、卵	りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	牛乳	フルーツ豆乳 クラッカー
		エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 24.4 g カルシウム 280 mg	ごはん 魚のカレーあんかけ ポテトサラダ ビーフン汁	じゃがいも、マヨネーズ、ビーフン、片栗粉、油、米、押麦	牛乳、魚切身、ロースハム、ベーコン、煮干し(だし用)	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、干しいだけ	牛乳	牛乳 ハッピーターン



※材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。



日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				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	午後おやつ
17	金	エネルギー 522 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 17.6 g カルシウム 326 mg	ごはん【食育の日】 鶏肉のから揚げ グリーンフレンチサラダ わかめスープ	食パン、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、米、押麦	牛乳、鶏もも肉、ロースハム、ちりめん、煮干し(だし用)、粉チーズ	いちご、レタス、ブロッコリー、だいこん、えのきだけ、ねぎ、わかめ(乾)、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳【かみかみおやつ】 しらすのバケツ
18	土	ひな祭り発表会					
19	日	ひな祭り発表会					
20	月	エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 25.7 g カルシウム 380 mg	ごはん 魚のてんぷら はくさいのおかかあえ さつまいものみそ汁	じゃがいも、さつまいも、油、小麦粉、片栗粉、米、押麦	牛乳、魚切身、チーズ(固形)、みそ、かにかまぼこ、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)、削りぶし	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、あおのり	牛乳 牛乳 じゃがまる
21	火	エネルギー 477 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.7 g カルシウム 286 mg	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの白和え トマト	砂糖、すりごま、油、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ちくわ、煮干し(だし用)	トマト、ほうれんそう、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、干しひじき、干ししいたけ	牛乳 牛乳 米せんべい
22	水	エネルギー 661 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 24.9 g カルシウム 272 mg	ごはん 魚のレモン煮 かぼちゃのサラダ はるさめスープ	米、マヨネーズ、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、押麦	牛乳、さけ切身、ベーコン、ピザ用チーズ	かぼちゃ、レタス、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、しめじ、ピーマン、たまねぎ、レモン(果汁のみ使用)	牛乳 牛乳 ライスピザ
23	木	天皇誕生日					
24	金	エネルギー 434 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.5 g カルシウム 158 mg	サンドイッチ【誕生日会】 鶏肉のマーマレード煮 フレンチサラダ 果物	片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ、サンドイッチパン	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム、ツナ水煮缶	みかん、だいこん、ブロッコリー、黄桃缶、コーン(冷凍)、マーマレード、ジャム、きゅうり、レタス	フルーツ豆乳 お茶 もも入りヨーグルト
25	土	エネルギー 468 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 15.9 g カルシウム 124 mg	そばめし キャベツとツナのサラダ 果物	米、焼きそばめん、油、砂糖	豚肉(もも)、ツナ油漬缶	みかん缶、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ	牛乳 お茶 パイ菓子
26	日	ひな祭り発表会					
27	月	エネルギー 532 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.3 g カルシウム 316 mg	ごはん かき揚げ 青菜のごまあえ 果物	小麦粉、油、すりごま、米、押麦	牛乳、ちくわ、かにかまぼこ、卵	りんご、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、ピーマン	牛乳 牛乳 サブレ
28	火	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.3 g カルシウム 339 mg	ごはん 華風炒め こぎつねサラダ 豆腐とはくさいのみそ汁	さつまいも、ビーフン、砂糖、油、ごま油、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、みそ、煮干し(だし用)、油揚げ	はくさい、だいこん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、ピーマン、ねぎ、しょうが、わかめ(乾)、干ししいたけ	牛乳 牛乳 焼きいも

2月3日は節分

「福は内、鬼は外」と声を掛けながら豆をまきます。豆まきには、炒った豆を使います。生豆を使わないのは「拾い忘れた物から芽が出ると良くないことがある」と言われているからだそうです。力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。
また節分には「季節を分ける」という意味があり、食べ物を使ったさまざまな行事が行われます。

～イワシとヒイラギで魔除け～

ヒイラギの枝に頭を刺して戸口に飾るのは、ヒイラギの葉のトゲで鬼の目を刺して家への侵入を防ぎ、イワシの臭いで鬼を退散させたという言い伝えからきているようです。

今年の恵方は「南南東」
正確には「南南東のやや南」だそうです。



1か月の平均栄養価 (幼児・おやつ含む)	目標量		未満児		目標量		未満児	
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	鉄(mg)	カルシウム(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
	491	19.6	13.6	1.5	522	225	20	4.4
					2.3	250	3.3	2.1