

献立種類	1~2才			3~5才		
	エネルギー	たんぱく質	食塩	エネルギー	たんぱく質	食塩
平均栄養価	511kcal	19.1g	2.0g	557kcal	21.3g	2.1g
目標栄養価	480kcal	18.0g	1.8g	520kcal	20.0g	2.0g

旬をお知らせ♪「旬にゃん」旬の食材には色がついています。

日	曜日	献立名	献立種類			10時のおやつ	栄養素
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ さりょう からだの調子を整えるもの	白◇ コレステロールを減らすもの		
1	水	ご飯 チキンカツ キャベツのおかかサラダ さつまいもの味噌汁	鶏肉 花かつお 味噌	キャベツ,人参,コーン ねぎ	精白米 小麦粉,パン粉,サラダ油 三温糖,サラダ油 さつまいも	牛乳・おやつ お茶 いちごフルーチェ	568 kcal 23.5 g 1.7 g
2	木	ご飯 チャプチェ チンゲン菜のお浸し わかたまたスープ	豚肉 玉子	玉ねぎ,人参,ピーマン チンゲン菜,もやし,人参 わかめ	精白米 春雨,白ごま,ごま油,三温糖 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 スイートポテト	476 kcal 16.5 g 1.7 g
3	金	節分 恵方巻き寿司 ブロッコリーのごま和え なめこ汁 栗物(みかん)	高野豆腐,玉子 味噌	きゅうり,人参,干しいたけ,のり ブロッコリー,人参 なめこ,ねぎ みかん	精白米,三温糖 白ごま,三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 鬼さんケーキ 節分豆	583 kcal 23.5 g 2.7 g
4	土	中華丼 春雨サラダ もやしのスープ	豚肉,うずらたまご	しょうが,人参,白菜,チンゲン菜 玉ねぎ,しいたけ きゅうり,人参,コーン もやし,ニラ	精白米,片栗粉,ごま油 春雨,白ごま,三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 ビスケット	438 kcal 14.1 g 1.1 g
6	月	ご飯 ベーコンオムレツ 水菜ときゅうりのサラダ オニオンスープ	玉子,ベーコン,牛乳	玉ねぎ,人参,ほうれん草 水菜,きゅうり,人参,コーン 玉ねぎ,ねぎ	精白米 じゃがいも,サラダ油 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 マカロニきなこ	547 kcal 21.1 g 2.2 g
7	火	焼肉丼 ポテトサラダ お昼の味噌汁	豚肉 味噌	もやし,ピーマン,玉ねぎ,人参 にんにく,しょうが 人参,きゅうり,コーン わかめ,ねぎ	精白米,三温糖,サラダ油 じゃがいも,マヨネーズ 切り麩	牛乳・おやつ 牛乳 チーズ蒸しパン	675 kcal 26.5 g 2.1 g
8	水	肉うどん 切干大根のごま酢和え ちくわの磯辺揚げ 栗物(バナナ)	豚肉 ちくわ	人参,わかめ,ねぎ 切干大根,きゅうり,人参 青のり バナナ	うどん 白ごま,三温糖,ごま油 小麦粉,サラダ油	牛乳・おやつ お茶 青菜おにぎり 食べるにぼし	525 kcal 19.9 g 3.2 g
9	木	ご飯 照り焼きチキン ほうれん草のおかか和え 豆腐の味噌汁	鶏肉 花かつお 豆腐,味噌	ほうれん草 わかめ,ねぎ	精白米 三温糖 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 黒ごまクッキー	598 kcal 25.2 g 1.9 g
10	金	ご飯 白身魚のフライ コールスローサラダ れんこんの味噌汁	ホキ(白身魚) 味噌	キャベツ,人参,コーン れんこん,ねぎ	精白米 小麦粉,パン粉,サラダ油 三温糖,マヨネーズ	牛乳・おやつ 牛乳 りんごゼリー クラッカー	493 kcal 14.8 g 1.5 g
13	月	ふわふわ丼 小松菜のお浸し きのこの味噌汁	鶏肉,玉子 味噌	玉ねぎ,人参,みつば,きざみのり 小松菜,もやし,人参 えのき,ねぎ	精白米,切り麩,サラダ油,三温糖 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 マッシュマロおこし	567 kcal 23.2 g 1.7 g
14	火	バレンタイン グチャップライス 鶏のからあげ ブロッコリーのサラダ じゃがいものスープ	フランクフルト 鶏肉	玉ねぎ,人参,コーン,グリーンピース しょうが,にんにく ブロッコリー,人参,コーン ねぎ	精白米 片栗粉,サラダ油 三温糖,サラダ油 じゃがいも	牛乳・おやつ 牛乳 ココアプリン チョコレート	717 kcal 26.8 g 2.6 g
15	水	ご飯 すき焼き風煮 きゅうりの酢の物 さといもの味噌汁	牛肉,豆腐 味噌	糸こんにゃく,白菜,玉ねぎ,人参 きゅうり,わかめ,人参 ねぎ	精白米 切り麩,三温糖,サラダ油 白ごま,三温糖,ごま油 さといも	牛乳・おやつ 牛乳 ホットケーキ	521 kcal 17.8 g 2.1 g
16	木	ご飯 鶏と大根の照り煮 チンゲン菜の海苔和え そうめんの味噌汁	鶏肉 味噌	大根,人参,三度豆,しょうが チンゲン菜,もやし,人参,きざみのり わかめ,ねぎ	精白米 三温糖,片栗粉 三温糖 そうめん	牛乳・おやつ 牛乳 チヂミ	531 kcal 21.2 g 2.8 g
17	金	カレーライス 白菜サラダ えびのフリッター	豚肉 えび	人参,玉ねぎ,グリーンピース 白菜,きゅうり,コーン,人参	精白米,じゃがいも,サラダ油 三温糖,サラダ油 サラダ油	牛乳・おやつ お茶 フルーツヨーグルト	489 kcal 16.1 g 1.3 g
20	月	ご飯 さけの幽庵焼き ほうれん草のごま和え 豚汁	さけ うずあげ,豚肉,味噌	ゆず ほうれん草,もやし,人参 玉ねぎ,人参,ごぼう,ねぎ	精白米 サラダ油 白ごま,三温糖 さつまいも	牛乳・おやつ 牛乳 レーズン蒸しパン	525 kcal 24.5 g 1.9 g
21	火	ばんだくみ クッキング チャンプルー マカロニサラダ 大根の味噌汁	豚肉,豆腐,玉子,花かつお 味噌	もやし,人参,玉ねぎ,三度豆 きゅうり,人参,コーン 大根,ねぎ	精白米 サラダ油,三温糖 マカロニ,マヨネーズ	牛乳・おやつ 牛乳 ホットドック	661 kcal 28.3 g 2.6 g
22	水	お誕生日会 ぶりかけご飯 れんこんバーグ たこさんウィンナー フライドポテト ブロッコリーのサラダ セロリのスープ ミニゼリー	合ミンチ,玉子,牛乳 ウィンナー	玉ねぎ,れんこん ブロッコリー,コーン,人参 セロリ,玉ねぎ	精白米 パン粉 フライドポテト,サラダ油 白ごま,三温糖	牛乳・おやつ りんごジュース あんずケーキ	760 kcal 25.9 g 3.8 g
23	木	和風スパゲティ きゅうりの味噌サラダ コーンスープ	ベーコン 味噌	しめじ,人参,ほうれん草,玉ねぎ にんにく,きざみのり きゅうり,もやし,人参 コーン,ねぎ	スパゲティ,マーガリン 白ごま,三温糖	牛乳・おやつ お茶 ひじきおにぎり	440 kcal 15.5 g 2.5 g
24	金	ぞうくみ クッキング 鶏肉のごま味噌焼き 小松菜のおかか和え お昼のすまし汁	鶏肉,味噌 花かつお	小松菜,もやし,人参 わかめ,ねぎ	精白米 三温糖,白ごま 三温糖 切り麩	牛乳・おやつ 牛乳 ピザトースト	492 kcal 26.2 g 2.5 g
25	土	マーボー丼 きゅうりの酢の物 チンゲン菜のスープ	豆腐,合ミンチ,味噌	ねぎ,玉ねぎ,人参 きゅうり,もやし,人参 チンゲン菜,玉ねぎ	精白米,三温糖,サラダ油 白ごま,三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 せんべい	499 kcal 20.6 g 1.1 g
27	月	ハヤシライス キャベツのサラダ チーズ	豚肉 チーズ	玉ねぎ,人参,しめじ,グリーンピース キャベツ,人参,コーン	精白米,サラダ油 三温糖,サラダ油	牛乳・おやつ 牛乳 フライドポテト	580 kcal 18.6 g 2.2 g
28	火	ご飯 ポテトグラタン 大根のごま味噌サラダ コンソメスープ	鶏肉,牛乳,チーズ 味噌	玉ねぎ,ブロッコリー 大根,人参,きゅうり キャベツ,コーン,人参	精白米 じゃがいも,小麦粉,マーガリン 白ごま,三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 かぼちゃドーナツ	571 kcal 17.7 g 2 g

●都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

**節分**  
2月3日は節分です。  
節分に豆をまいて悪い鬼を追い払い、無病息災を願う儀式は中国から伝わってきました。  
節分は季節を分ける節目のことで、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日で年4回ありました。  
日本では1年の始まりである立春が特に大事にされていたため、今では節分と言えば立春の前日をさすようになりました。  
豆まきには一般的に煎り大豆が使われます。これは生の豆をまいて、拾い忘れた豆から芽が出ると縁起が悪いといわれているためです。  
太い巻き寿司を恵方に向かって無言で丸ごと食べ、1年の幸運を願います。  
「巻く」ということから「福を巻き込む」「切らずに食べる」ことから「縁をきらない」という意味も込められています。  
「恵方」とは、その年の幸運を招くとされる方角です。今年の恵方は、「北北西」です♪

