

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
01 水	黒糖ロール 鶏肉のBBQ焼き コーンサラダ にんじんグラッセ	ガーリックスープ 黒糖ロール、米、 じゃがいも、なたね 油、三温糖、メー プルシロップ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏 ひき肉、油揚げ(油 抜き)、ベーコン	にんじん、キャベツ、た まねぎ、だいこん、ブ ロッコリー、コーン缶、 グリーンピース(冷凍)、 にんにく	しょうゆ、酒、食酢 (米酢)、ケチャッ プ、ウイン(白)、ウ スターソース、食塩、 無添加コンソメ	ヨーグルト 牛乳 こぎつねご飯	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.5 g カルシウム 175 mg
02 木	けんちんうどん 凍り豆腐の煮物 乳酸菌飲料	 茹でうどん(塩分な し)、ロールパン、 さといも、三温糖、 なたね油	牛乳、豚肉(もも)、 生クリーム、凍り豆 腐	ビルクル、にんじん、パ ナナ、はくさい、だい こん、ねぎ、みかん缶、 ごぼう、グリーンピース(冷 凍)	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、しょうゆ (うすくち)、ヤ マキだしの素、食 塩	くだもの 牛乳 フルーツサンド	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.8 g カルシウム 276 mg
03 金	ゆかり御飯 ひじき煮 ブロッコリーのマヨ添え	すまし汁 米、じゃがいも、小 麦粉、三温糖、なた ね油、ショートニ ング(製菓)、メー プルシロップ、マヨドレ	牛乳、いわし、調製 豆乳(Ca)、おから 、大豆(ゆで)、 油揚げ(油抜き)	ブロッコリー、えのきだ け、もずく、ごぼう、ね ぎ、にんじん、干しぶど う、ひじき、干しいた け	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、し ょうゆ(うすくち)、 本みりん、食塩、カ レー粉、パセリ粉	チーズ 牛乳 おからケーキ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.8 g カルシウム 228 mg
04 土	パンズ クリームシチュー 南瓜のマヨネーズ焼き	強力粉、米、じゃが いも、マヨドレ、 ショートニング、砂 糖	牛乳、鶏もも肉、ツ ナ油漬缶、油揚げ、 無塩バター	かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、クリームコ ーン缶、ブロッコリー、塩 こふら	サンワールド ホウ イト、小麦粉、しょう ゆ、食塩、ドライイ ースト、無添加コ ンソメ、パセ リ粉	くだもの 牛乳 ツナの炊き込みごはん	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 209 mg
06 月	ごはん キーマカレー ツナサラダ チーズ	米、フランスパン、 グラニュー糖、なた ね油、油	牛乳、豚ひき肉、ツ ナ油漬缶、無塩バ ター	たまねぎ、きゅうり、ブ ロッコリー、だいこん、 にんじん、コーン缶、 ピーマン、干しぶど う、にんにく、しょう が	サンワールド カ レー、食酢(米酢)、 中濃ソース、し ょうゆ、ケチャッ プ、食塩、カレー 粉	クッキー 牛乳 しょうゆラスク	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 21.5 g カルシウム 246 mg
07 火	すきやき丼 さつま芋のマーマレード煮 呉汁	米、食パン、さつま いも、しらたき、三 温糖、なたね油、焼 い	牛乳、豚肉(も も)、こしあん (生)、大豆(ゆ で)、絹ごし豆腐、 米みそ、無塩バ ター	はくさい、にんじん、ね ぎ、だいこん、マー マレード、ごぼう	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、食塩	くだもの 牛乳 小倉トースト	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 10.1 g カルシウム 212 mg
08 水	麦ごはん 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう しらすと野菜のおひたし	すまし汁 米、小麦粉、押麦、 三温糖、砂糖、ご ま油、焼い	牛乳、さば、無塩バ ター、豆みそ、しら す干し、ごま	ごまつな、ごぼう、にん じん、もやし、えのき、 コーン缶、しめじ、ね ぎ、いちごジャム、し ょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、酒、食 塩、ヤマキだしの 素	ショア 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 252 mg
09 木	麦ごはん 豚肉の香味焼き ミニトマト 五目豆	みそ汁 米、小麦粉、押麦、 三温糖、コーンフ レーク、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、大豆(ゆ で)、無塩バ ター、 卵、米みそ、油揚げ	ミニトマト、葱、蓬根、 人参、大根、牛蒡、干 しぶどう、さやえんどう、 干しいたけ、カットわ かめ、にんにく	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、 酒、本みりん	くだもの 牛乳 ロッククッキー	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 19.1 g カルシウム 183 mg
10 金	パンズ 鶏肉の唐揚げ風 バイクドポテト コールスローサラダ	コーンスープ じゃがいも、強力 粉、米、ショート ニング、油、砂糖、な たね油、小麦粉、三 温糖、ごま油、片栗 粉	牛乳、鶏もも肉、豚 肉(もも)、ハム	クリームコーン缶、玉 葱、きゃべつ、胡瓜、人 参、コーン缶、万能葱、 林檎、グリーンピース(冷 凍)、しょうが、あお のり	しょうゆ、酢、食 塩、ドライイ ースト	ヨーグルト 牛乳 ジュージー	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.3 g カルシウム 164 mg
13 月	ひじき納豆ごはん 肉じゃが 三平汁 バナナ	ひじき納豆ごはん 米、じゃがいも、小 麦粉、三温糖、なた ね油、油	牛乳、納豆、豚肉 (もも)、調製豆乳(C a)、さけ、しらす 干し、油揚げ(油抜 き)、かつお節	バナナ、たまねぎ、にん じん、だいこん、ねぎ、 いんげん、ひじき	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、 酒、みりん、食塩	ラスク 牛乳 人参蒸しパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 11.6 g カルシウム 225 mg
14 火	麦ごはん ささみのパン粉焼き 南瓜煮 卵の花煮	すまし汁 米、三温糖、押麦、 小麦粉、パン粉、な たね油、粉糖	牛乳、鶏ささみ、調 製豆乳(Ca)、お から、凍り豆腐、絹 ごし豆腐、油揚げ (油抜き)	みかん、かぼちゃ、えの き、はくさい、にん じん、ねぎ、干しいた け、にんにく	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、 しょうゆ(うすく ち)、本みりん、 食塩、パセリ粉	くだもの 牛乳 凍り豆腐のショコラケーキ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 11.2 g カルシウム 290 mg
15 水	ドッグロール ポイルウィンナー 炒めキャベツ 青のりポテト	ビーフンスープ ロイヤルロール、 じゃがいも、米、 ビーフン、なたね油	牛乳、ウインナー、 さけ(塩)	野菜ジュース(苺野菜 ジュース)、キャベツ、にん じん、ごまつな、ねぎ、も やし、にら、しいたけ、 あおのり	しょうゆ、食塩	チーズ 牛乳 さけ菜飯	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.4 g カルシウム 192 mg
16 木	わかめ御飯 ししゃもの甘辛焼き ほうれん草の海苔酢え にんじんのうま煮	みそ汁 米、小麦粉、三温 糖、砂糖	牛乳、ししゃも、ツ ナ油漬缶、木綿豆 腐、卵、無塩バ ター、米みそ、ごま	ほうれん草、にん じん、えのき、干しぶ どう、もやし、ねぎ、焼 きのり	かつお・昆布だし 汁、食酢(米 酢)、しょうゆ、 酒、みりん、食塩	くだもの 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.0 g カルシウム 352 mg
17 金	麻婆丼 きゃべつとささ身のごま和え わかめの中華スープ	みそ汁 米、水あめ、三温 糖、片栗粉、なたね 油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、き な粉、豚ひき肉、鶏 ささ身、すりごま、 米みそ	人参、葱、キャベツ、し めじ、えのき、コー ン缶、椎茸、筍(ゆで)、 グリーンピース(冷凍)、 わかめ(乾)、にんにく	ケチャップ、し ょうゆ、しょう ゆ(うすくち)、み りん、食塩	ヨーグルト 牛乳 きなこ棒	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.1 g カルシウム 237 mg
18 土	麦ごはん 味噌豚 野菜の彩和え 粉ふき芋	けんちん汁 じゃがいも、米、食 パン、押麦、マヨド レ、さといも、三温 糖、ごま油、なたね 油	牛乳、豚肉(ロ ース)、木綿豆腐、ハ ム、豆みそ、かつお 節	ごまつな、もやし、コ ーン缶、白米、大根、し めじ、葱、人参、牛蒡、玉 葱、ピーマン、にんにく	ケチャップ、し ょうゆ、本みりん、 食塩、ヤマキだ しの素	くだもの 牛乳 ピザ風トースト	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.6 g カルシウム 195 mg

- 都合により献立変更になる場合があります。(掲示板をご覧ください。)
- 今月、乳児クラスの朝おやつ果物は、**くみかん・オレンジ・バナナ・りんご**を使用予定です。
- ☆印は、ぎんがクラスからのリクエストメニューです♪
- ごはんにふりかけを添えて提供することがあります。



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
20	麦ごはん ☆シウマイ ミニトマト さつま芋の煮物	みそ汁 米、さつまいも、片栗粉、押麦、しゅうまいの皮、三温糖、強力粉、なたね油、粉糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、豆乳、きな粉、米みそ	たまねぎ、ミニトマト、キャベツ、えのき、大豆もやし、しめじ、グリーンピース(冷凍)、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ビスケット 牛乳 凍り豆腐のコロコロ揚げ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.7 g カルシウム 228 mg
21	あんかけ焼きそば 里芋煮 オニオンスープ ジョア	ゆで中華めん、さといも、マンヨマロ、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油	ジョア、牛乳、豚肉(もも)、無塩バター	たまねぎ、はくさい、にんじん、えのき、だいのこ(ゆで)、マッシュルーム、しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、無添加コンソメ、食塩	味付小魚カップリング 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.5 g カルシウム 808 mg
22	豚丼 納豆和え ちゃんこ汁 ヨーグルト	米、コーンフロスト、しらたき、なたね油、三温糖	牛乳、牧場の朝、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏もも肉、納豆	たまねぎ、こまつな、もやし、えのき、だいのこ、はくさい、にんじん、にら、しょうが	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、ヤマキだし、食塩	くだもの 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.5 g カルシウム 286 mg
24	アルファ米 ポークカレー もやしのサラダ 味付小魚カップリング	米、じゃがいも、白玉粉、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、粉チーズ、味付小魚カップリング、ハム、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶	サンワールド カレールウ、食酢(米酢)、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉	ヨーグルト 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 342 mg
25	麦ごはん 焼魚 切干大根の煮物 ブロッコリーのマヨ添え	味噌けんちん汁 米、小麦粉、押麦、さといも、三温糖、油、マヨドレ、なたね油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豆みそ、ごま、きな粉、油揚げ(油抜き)	ブロッコリー、人参、白菜、切り干しだいこん、ねぎ、だいのこ、ごぼう、干しいたけ	しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだし、食塩	くだもの 牛乳 ごまときなのクラッカー	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.1 g カルシウム 235 mg
27	五目納豆ごはん 蒸しかぼちゃそぼろあんかけ 豚汁 乾燥ブルー	米、小麦粉、さといも、三温糖、油、片栗粉、なたね油	牛乳、納豆、調製豆乳(Ca)、鶏ひき肉、豚肉(もも)、きな粉、豆みそ、しらす干し、かつお節	かぼちゃ、ブルー(乾)、にんじん、だいのこ、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、こまつな、えのき、焼きのり、しょうが	しょうゆ、みりん	クラッカー 牛乳 きなこ蒸しパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.8 g カルシウム 241 mg
28	麦ごはん 凍り豆腐のひき肉蒸し 肉野菜炒め ミニトマト	すまし汁 米、小麦粉、強力粉、押麦、グラニュー糖、ライむぎ(全粒粉)、小麦はいが、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(もも)、無塩バター、凍り豆腐、卵	キャベツ、ミニトマト、たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しいただし汁、しょうゆ、本みりん、オイスターソース、食塩、ヤマキだし、食塩	くだもの 牛乳 胚芽ビスケット	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.0 g カルシウム 202 mg

今月は…ひかりさん☆
ポテトサラダを作りました(^_^)



☆☆☆元気モリモリ大豆パワー☆☆☆ 栄養士 齋藤恵利

お正月が終わり、寒さが一段と厳しい季節になってきましたね。そんな2月に控えている行事が**くみかん**です。節分では恵方巻を食べたり、豆まきをする文化がありますが、今回は豆まきに使用される大豆の力についてご紹介します。

大豆にはふたつの特徴があります。
ひとつ目は、その**栄養価の高さ**です。植物性の食品としてはタンパク質が豊富に含まれていて、別名「**畑のお肉**」とも呼ばれるほど。

他にもカルシウムや食物繊維など、不足しがちな栄養素を含んだ優秀な食品です。

ふたつ目は、いろいろな形に変身できて、使いやすいというところです。

節分のお豆のように大豆そのまま食べられるのはもちろんですが、お豆腐、油揚げ、凍り豆腐、きな粉、おから、納豆、お味噌などなど…色々な食品に変幻自在でとっても使いやすい食材です。

ぜひ、様々なものから大豆の栄養をいただいて、元気に過ごしたいですね。



