

日 (曜日)	1・2歳児 おやつ	昼 食	おやつ	主 な 食 品		
				赤色の食品 (血や肉になる)	黄色の食品 (熱や力になる)	緑色の食品 (からだの調子を 整える)
2 (月)	ヨーグルト	ごはん のりの佃煮 家常豆腐 かぶのスープ	にんじんゼリー 菓 子	生あげ、刻みのり 豚肉、みそ、牛乳	米、ごま油、砂糖 かたくり粉	たけのこ、にんじん、 しいたけ、ねぎ、かぶ、 えのきだけ、オレンジジュース しょうが
3 (火)		<節分献立> 大豆ごはん 魚の蒲焼 煮浸し すまし汁 乳酸菌飲料	赤鬼蒸しパン	大豆、さんま、油あげ 豆腐、卵、牛乳 乳酸菌飲料	米、小麦粉、油、 砂糖、バター	にんじん、しいたけ、 絹さや、はくさい、青菜 えのきだけ、万能ねぎ しょうが
4 (水)		鶏肉とごぼうのピラフ 味噌ドレッシングサラダ ポテトスープ	果物 菓 子	鶏肉、ハム、みそ 豆腐、牛乳	米、油、バター、 じゃが芋、砂糖	にんじん、ごぼう、 さやいんげん、キャベツ もやし、きゅうり 絹さや、玉ねぎ、果物
5 (木)	りんご ジュース	コッペツイストパン 大根スープ 豆腐とツナの卵焼き マカロニのトマト煮 茹でブロッコリー	わかめうどん	卵、豆腐、ツナ わかめ、牛乳	パン、油、マカロニ うどん、砂糖	にんじん、玉ねぎ ピーマン、ブロッコリー トマトピューレ、コーン だいこん、ねぎ、だいこん葉
6 (金)		きびごはん 鮭の西京焼き ゆかり和え けんちん汁	黒みつ団子	鮭、豆腐 みそ、牛乳	米、きび、白玉粉 さといも、油 こんにゃく、砂糖、ごま	キャベツ、にんじん、 だいこん、ごぼう、ねぎ もやし
7 (土)		ソース焼きそば 中華スープ 果物	黒糖パン	豚肉、牛乳	中華麺、油、ごま油 じゃが芋、パン	玉ねぎ、にんじん もやし、ピーマン キャベツ、しいたけ チンゲン菜、果物缶
9 (月)	ヨーグルト	ごはん 白菜と豚肉の炒め物 粉ふき芋 豆腐のスープ	シュガー トースト	豚肉、豆腐、牛乳	米、かたくり粉 パン、砂糖、バター じゃが芋、油	にんじん、はくさい 玉ねぎ、たけのこ しいたけ、青菜、ねぎ しょうが
10 (火)		あんずジャムコッペパン 和風ハンバーグ にんじんのグラッセ チンゲン菜のスープ	ふかし芋 菓 子	豚肉、卵、豆腐 ひじき、牛乳	パン、あんずジャム パン粉、砂糖 かたくり粉、さつま芋 バター、油	にんじん、玉ねぎ チンゲン菜、コーン
12 (木)		二色サンド ポークシチュー コロコロサラダ	和風雑炊	豚肉、牛乳、生クリーム しらす干し、みそ	パン、バター、油 じゃが芋、小麦粉 米、いちごジャム	にんじん、きゅうり グリーンピース、しいたけ だいこん、えのきだけ トマトピューレ、玉ねぎ
13 (金)	豆乳 菓 子	かやくごはん 白身魚の揚げ煮 土佐和え まいたけと白菜のスープ	<パンタイガー> ココアケーキ 果 物	メルルーサ、牛乳 かつお節、豆腐、卵 スキムミルク	米、油、さといも こんにゃく、小麦粉 バター、砂糖 かたくり粉	にんじん、ごぼう、青菜 キャベツ、まいたけ はくさい、果物
14 (土)		ツナピラフ りんごのコンポート ミルクスープ	チーズ 菓 子	ツナ、牛乳、チーズ	米、バター、砂糖 じゃが芋、油	玉ねぎ、にんじん コーン、グリーンピース りんご、干しぶどう

節 分 献 立 (3 日)

<おひる>
大豆ごはん
魚の蒲焼
煮浸し
すまし汁
乳酸菌飲料

<おやつ>
牛乳
赤鬼蒸しパン



大豆の栄養

大豆は「畑の肉」といわれるほど、良質のたんぱく質
が含まれています。また、カルシウムや鉄などの
ミネラルやビタミンも多く、とくに
大豆に含まれる脂肪酸には
コレステロールを除く作用があり、
体にもとてもよいとされています。



のマークは牛乳です。

行事や納品の都合により献立を変更する場合があります。

1日の平均栄養摂取量 エネルギー 579kcal たんぱく質 20.7g 脂肪 15.0g 塩分 2.7g

日 (曜日)	1・2歳児 おやつ	昼 食	おやつ	主 な 食 品		
				赤色の食品 (血や肉になる)	黄色の食品 (熱や力になる)	緑色の食品 (からだの調子を 整える)
16 (月)	ヨーグルト	ふわふわ丼 海苔和え 大根のみそ汁	焼もち	豚肉、豆腐、卵、ふ 刻みのり、油揚げ みそ、牛乳	米、もち、油 砂糖	玉ねぎ、にんじん、青菜 グリーンピース、もやし だいこん、だいこん葉
17 (火)	麦茶 菓 子	チキンカレーライス 白菜サラダ トマトスープ	しょうゆラーメン	鶏肉、わかめ、牛乳	米、小麦粉、油、バター じゃが芋、中華麺 ごま油	玉ねぎ、にんじん、ねぎ はくさい、きゅうり、キャベツ ホールトマト、もやし、 グリーンピース、えのきだけ
18 (水)		ごはん 高野豆腐と根菜のそぼろ煮 小松菜のみそ汁	果物 菓 子	凍り豆腐、豚肉、ふ みそ、牛乳	米、砂糖 こんにゃく、さといも かたくり粉	しいたけ、にんじん だいこん、玉ねぎ いんげん、こまつな、果物
19 (木)	りんご ジュース	<食育の日献立> ゆかり花ごはん わかさぎの南蛮漬け 青菜の和え物 かぶのみそ汁	おからケーキ	わかさぎ、生揚げ、みそ おから、卵、牛乳	米、かたくり粉、砂糖 小麦粉、油、バター	にんじん、ねぎ、青菜 キャベツ、もやし、かぶ かぶ葉、干しぶどう
20 (金)		ごはん ミートローフ じゃが芋のソテー キャベツスープ	フルーツヨーグルト 菓 子	豚肉、凍り豆腐、 ヨーグルト、牛乳	米、油、パン粉 じゃが芋	コーン、いんげん、 グリーンピース、にんじん 玉ねぎ、キャベツ 果物缶
21 (土)		五目うどん さつま芋の甘煮 果物	菓 子	ノンオイルツナ、牛乳	うどん、砂糖、さつま芋	にんじん、玉ねぎ、青菜 しいたけ、果物
23 (月)	ヨーグルト	ごはん 昆布の佃煮 麻婆豆腐 絹さやのみそ汁	角切り りんごのゼリー	刻み昆布、豆腐、豚肉 みそ、牛乳	米、油、砂糖 かたくり粉、じゃが芋	ねぎ、にんじん、もやし たけのこ、しいたけ グリーンピース、絹さや りんご缶、りんごジュース
24 (火)		いちごジャムコッペパン 白身魚のきのこ焼き マカロニソテー 青菜のスープ	麦入り雑炊	メルルーサ、チーズ みそ、牛乳	パン、いちごジャム、 油、麦	玉ねぎ、しめじ、もやし えのきだけ、青菜、にんじん キャベツ、ピーマン、 しいたけ、だいこん
25 (水)		しらすごはん 筑前煮 呉汁 (日野産大豆使用)	果物 菓 子	鶏肉、しらす干し 大豆、みそ、牛乳 豚肉	米、砂糖、油、 じゃが芋、こんにゃく	にんじん、しいたけ たけのこ、ごぼう、ねぎ れんこん、いんげん 青菜、果物缶
26 (木)	乳酸菌飲料	スパゲティミートソース 大根サラダ コーンスープ	スウィートポテト	豚肉、生クリーム スキムミルク、粉チーズ 牛乳	スパゲティ、バター 油、小麦粉、砂糖 さつま芋	玉ねぎ、にんじん だいこん、ピーマン エリンギ、コーン
27 (金)		なまりのインディアンピラフ パインサラダ 白菜スープ	焼き黒糖ドーナツ	なまり、豆腐、卵、牛乳	米、砂糖、バター、 油、小麦粉	にんじん、きゅうり、しょうが 干しぶどう、キャベツ、 グリーンピース、パイン缶、 いんげん、はくさい
28 (土)		チャーハン 野菜スープ ヨーグルト	菓 子	鶏肉、ヨーグルト、牛乳	米、じゃが芋、油 ごま油	ねぎ、にんじん チンゲン菜、コーン グリーンピース、玉ねぎ

食育の日献立 (19日)

<おひる>
ゆかり花ごはん
わかさぎの南蛮漬け
青菜の和え物
かぶのみそ汁

<おやつ>
牛乳
おからケーキ



旬のわかさぎや春野菜を
使ったメニューです。
おやつには大豆から作られる
食物せんい豊富な「おから」を
ケーキに使用しました。

25日(水) 日野産大豆を使用した
呉汁(ごじる)です。

のマークは牛乳です。

行事や納品の都合により献立を変更する場合があります。