

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
2	月	白菜のスープ 鶏肉ときのこのバター醤油炒め もやしのゆかりあえ	牛乳 ★蒸しパン	小麦粉、砂糖、米	牛乳、鶏もも肉、卵、無塩バター、ベーコン	もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、エリンギ、はくさい、にんにく、	牛乳 ウエハース
3	火	おにさんカレー マカロニサラダ みかん ※ご飯はいりません。	牛乳 ★ロールサンド	七分つき米、サンドイッチパン、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、押麦、油、米粉、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、生クリーム	みかん、たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、キャベツ、しめじ、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	調整豆乳 乾パン
4	水	スキムみそ汁 肉豆腐 納豆あえ	牛乳 ★おからクッキー	小麦粉、砂糖、米、しめじ	牛乳、焼き豆腐、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、おから、脱脂粉乳、チーズ、米みそ(淡色)	たまねぎ、ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん	牛乳 バナナ
5	木	すまし汁 白身魚のコーンマヨネーズ焼き ひじきの煮物	牛乳 せんべい	マヨネーズ、小麦粉、油、ごま油、砂糖、片栗粉、米	牛乳、あかうお、木綿豆腐、油揚げ、バター、粉チーズ	にんじん、こまつな、えのきたけ、クリームコーン缶、さやえんどう、ひじき	牛乳 ビスケット
6	金	スーミータン レバー唐揚げ キャベツのりんごサラダ	お茶 ★カルピスゼリー	片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、豚レバー、カルピス、卵、ベーコン、ゼラチン	クリームコーン缶、キャベツ、りんご、コーン缶、たまねぎ、にんじん、干しぶどう、黒きくらげ、しょうが	牛乳 蒸し芋
7	土	サンドイッチ いちご ※おにぎりを持たせてください。	牛乳 せんべい	サンドイッチ	牛乳	いちご	牛乳 クッキー
9	月	ふりかけ・ひじき タイピーエン きんぴらごぼう バナナ	お茶 ★おこわおにぎり	七分つき米、もち米、糸こんにゃく、はるさめ、砂糖、ごま油、油、米	豚肉(肩ロース)、かまぼこ	バナナ、にんじん、ごぼう、はくさい、たまねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、ひじき、もやし	牛乳 コーンフレーク
10	火	スキムスープ ポテトとミンチのオムレツ ほうれん草のナムル	牛乳 ★マカロニきな粉	じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、砂糖、油、米、ごま	牛乳、卵、豚ひき肉、脱脂粉乳、きな粉、油揚げ、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、もやし、カットわかめ	調整豆乳 ロールパン
11	水	建国記念の日					
12	木	みそ汁 豆腐ナゲット ごま和え	牛乳 ★パイの実	ごま、ごま油、片栗粉、米	牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、木綿豆腐	ほうれん草、はくさい、もやし、にんじん、えのきたけ、たまねぎ	牛乳 いりこ
13	金	もやしスープ ヤンニョムチキン 卵の花	牛乳 ★チーズマヨトースト	食パン、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、米	牛乳、鶏もも肉、おから、鶏ひき肉、とろけるチーズ	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、コーン缶、ピーマン、しいたけ、干しいたけ、カットわかめ	牛乳 クラッカー
14	土	ちゃんぽん バナナ ※おにぎりを持たせてください。	牛乳 スティックパン	生中華めん、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	牛乳 せんべい
16	月	みそ汁 豚肉とごぼうの甘辛炒め 小松菜のしらす和え	牛乳 ★あんドーナツ	ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油、米	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、こしあん(生)	こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、キャベツ、えのきたけ、カットわかめ	牛乳 りんご
17	火	かき玉汁 大根と鶏肉の煮物 白菜のおかか和え	牛乳 ★カップケーキ	砂糖、小麦粉、片栗粉、米	牛乳、鶏肉、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しょうが、だいこん	調整豆乳 魚肉ソーセージ
18	水	親子丼 ミモザサラダ りんご	牛乳 ★ガーリックラスク	七分つき米、フランスパン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、米	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム、粉チーズ	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、焼きのり、しょうが、しめじ	牛乳 いちご

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
19	木	わかめスープ 厚揚げのそぼろあん もやしとわかめのナムル	牛乳 せんべい	片栗粉、ごま、油、米	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉	たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ	お茶 ヨーグルト
20	金	はるさめスープ サバの塩焼き きゃべつと油揚げの炒め煮	牛乳 ビスケット	ごま、砂糖、ごま油、米、はるさめ	牛乳、さば、油揚げ	きゃべつ、もやし、にんじん、カットわかめ、しめじ	牛乳 かりんとう
21	土	担々麺 オレンジ ※おにぎりを持たせてください。	牛乳 あんぱん	中華生麺、あんばん、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ	オレンジ、チンゲン菜	牛乳 ビスコ
23	月	天皇誕生日					
24	火	ハヤシライス(ベジブロス) 塩昆布あえ バナナ	牛乳 ★わらびもち	七分つき米、じゃがいも、わらび餅粉、押麦、砂糖、黒砂糖、油、米	牛乳、豚肉、きな粉	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、塩こんぶ	調整豆乳 トースト
25	水	豆乳味噌スープ 魚ロッケ パンサンシー	お茶 ★ヨーグルトゼリー	砂糖、はるさめ、油、ごま油、米	牛乳、豆乳、木綿豆腐、白身魚すり身、ヨーグルト(無糖)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	きゅうり、キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いちごジャム、レモン果汁	牛乳 ビスケット
26	木	きのこごぼうの炊き込みご飯 カレースープ 照り焼きチキン パスタサラダ ※ご飯はいりません	牛乳 ★シュークリーム	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、マカロニ・スパゲティ、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、無塩バター、油揚げ、ハム、ベーコン	キャベツ、いちご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、しいたけ、えのきたけ、しょうが	牛乳 ポーロ
27	金	マカロニスープ ししゃものごま衣焼き ごぼうのサラダ	牛乳 ★ツナマヨパン	強力粉、三温糖、マカロニ・スパゲティ、油、米粉、ごま、砂糖、米、マヨネーズ	牛乳、ししゃも、ツナ油漬缶、バター	ごぼう、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳 オレンジ
28	土	カレーうどん りんご ※おにぎりを持たせてください。	牛乳 スティックゼリー	ゆでうどん、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、油揚げ	りんご、たまねぎ、にんじん、ねぎ	牛乳 サブレ
		1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	377 kcal	鉄	1.8 mg
				たんぱく質	17.2 g	カルシウム	254 mg
				脂質	16.1 g	ビタミンC	24 mg
				塩分	1.5 g	食物繊維	3.9 g

※献立は都合により変更になる場合があります。

お知らせ

2月3日(火) 節分
※ご飯はいりません。
お箸、スプーンを持たせてください。

2月12日(木) 精進料理
2月17日(火) クッキング
きく組さんは、カップケーキを作りますのでエプロン・マスク・三角巾を持たせてください。爪は短く切って清潔にお願いします。

2月26日(木) 誕生会
※誕生会はおご飯はいりません。お箸だけ持たせてください。

★今月の目標★

『寒さにまけない』

- ・風邪をひかないように何でも食べる。
- ・食生活の正しい習慣を身に付ける。

1月23日おときをいただきました。以上児さんはお寺へ行き油揚げの煮物、もやしの酢の物みそ汁などをいつもとは違う食器で頂きました。とても美味しかった様でたくさんの子たちがおかわりをして食べていました♪最後には、作って頂いた方に大きい声で「ごちそうさまでした」とあいさつをしました。