

日	献立名			あか	黄	みどり	延長おやつ
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2 月	牛乳	パン だいこんシチュー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 クッキー	鶏もも 鉄強化牛乳 かに風味かまぼこ 牛乳	ロールパン ジャがいも スープの素 小麦粉 パター サラダ油 酢 砂糖 クッキー	大根 にんじん しめじ 玉ねぎ パセリ スイートコーン きゅうり	牛乳 あられ
3 火	牛乳	ごはん いわしハンバーグ ポイルキャベツ 豚汁風みそ汁	牛乳 *大豆ボール	鶏ひき肉 いわし みそ 煮干し 牛乳 豚肉 牛乳 ゆで大豆 青のり	米 サラダ油 片栗粉 マヨドレ 砂糖 しょうゆ	しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん ねぎ しいたけ 大根	牛乳 ウエハース
4 水	牛乳	パン チキンナゲット ブロッコリー コーンスープ	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	ロールパン マヨドレ 酒 砂糖 小麦粉 トマトケチャップ 醤油 サラダ油 鉄強化ウエハース スープの素 片栗粉 ビスケット	ブロッコリー スイートコーン 玉ねぎ パセリ	牛乳 おかき
5 木	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ 白菜のみそ汁	牛乳 クラッカー	凍豆腐 鶏ひき肉 卵 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 ジャがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 クラッカー	にんじん ビーマン 干しいたけ 白菜 ねぎ	牛乳 せんべい
6 金	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 りんご	さば 赤みそ 煮干し だし昆布 牛乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 サラダ油 みりん	しょうが 大根 にんじん ほうれん草 玉ねぎ りんご	牛乳 サブレ
7 土	牛乳	カレーうどん フルーツあえ	牛乳 クッキー	豚肉 スキムミルク 牛乳	うどん ジャがいも サラダ油 カレールウ スープの素 クッキー	玉ねぎ にんじん ねぎ みかん(缶) もも(缶) パン(缶)	ジュース クッキー
9 月	牛乳	ごはん 鶏肉のてり煮 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 *くろくりこ	鶏肉 豆腐 わかめ みそ 煮干し 牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 片栗粉 黒砂糖	しょうが 小松菜 にんじん ねぎ	牛乳 かりんとう
10 火	牛乳	パン チーズ入りハンバーグ にんじんつや煮 キャベツのスープ	牛乳 あられ おやつ昆布	合ひき肉 卵 ビザチーズ 牛乳 おやつ昆布	ロールパン パン粉 サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース 砂糖 しょうゆ 酒 あられ	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	牛乳 サブレ
12 木	牛乳	ごはん レバーのてり煮 切干大根サラダ じゃが芋のみそ汁	飲むヨーグルト おかき	鶏レバー ハム わかめ みそ 煮干し 牛乳 飲むヨーグルト	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 酢 ごま油 ジャがいも おかき	しょうが 切干大根 きゅうり にんじん ねぎ	牛乳 クッキー
13 金	牛乳	ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 *ココアとブルーンの 豆乳煮パン	牛肉 ひじき 牛乳 豆乳	米 パター 小麦粉 ごま油 スープの素 トマトケチャップ 砂糖 トマトピューレ ウスターソース 酢 ココア ホットケーキミックス	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん ブルーン	牛乳 おかき
14 土	牛乳	イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 かりんとう	ベーコン チーズ 豆乳 牛乳	スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース マーガリン スープの素 かりんとう	にんじん 玉ねぎ セロリー ビーマン スイートコーン キャベツ パセリ	牛乳 ビスケット
16 月	牛乳	パン だいこんシチュー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 クッキー	鶏もも 鉄強化牛乳 かに風味かまぼこ 牛乳	ロールパン ジャがいも スープの素 小麦粉 パター サラダ油 酢 砂糖 クッキー	大根 にんじん しめじ 玉ねぎ パセリ スイートコーン きゅうり	牛乳 クラッカー
17 火	牛乳	カレーうどん フルーツあえ	牛乳 *かしわおにぎり	豚肉 スキムミルク 牛乳 鶏肉	米 うどん ジャがいも サラダ油 カレールウ スープの素 醤油 砂糖 みりん 酒	玉ねぎ にんじん ねぎ ごぼう みかん(缶) もも(缶) パン(缶) 干しいたけ	牛乳 せんべい
18 水	牛乳	ごはん 肉団子スープ マカロニサラダ	牛乳 *チーズラスク	鶏ひき肉 ハム 牛乳 チーズ	米 片栗粉 マヨネーズ スープの素 マカロニ 醤油 ごま油 食パン はるさめ	玉ねぎ にんじん 白菜 ねぎ しょうが きゅうり パセリ	牛乳 クラッカー
19 木	牛乳	ごはん 鶏肉のてり煮 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ビスケット(ココア)	鶏肉 豆腐 わかめ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま ビスケット	しょうが 小松菜 にんじん ねぎ	牛乳 あられ
20 金	牛乳	カレービラフ 豚にしのった揚げ キャベツのゆかりあえ わかめのすまし汁 パナナ	プリン 	鶏もも 豚肉 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 カレールウ スープの素 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 プリン しそ粉	パプリカ(赤) ビーマン キャベツ にんじん ねぎ パナナ	牛乳 ビスケット
21 土	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ 白菜のみそ汁	牛乳 クラッカー	凍豆腐 鶏ひき肉 卵 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 ジャがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 クラッカー	にんじん ビーマン 干しいたけ 白菜 ねぎ	ジュース せんべい
24 火	牛乳	肉みそうどん パナナ	牛乳 *みかんちゃん	鶏ひき肉 赤みそ 卵 牛乳	うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 ホットケーキミックス	きゅうり もやし トマト しょうが パナナ みかん缶 みかんジュース	牛乳 クラッカー
25 水	牛乳	パン チーズ入りハンバーグ にんじんつや煮 キャベツのスープ	牛乳 あられ おやつ昆布	合ひき肉 卵 ビザチーズ 牛乳 おやつ昆布	ロールパン パン粉 サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース 砂糖 しょうゆ 酒 あられ	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	牛乳 サブレ
26 木	牛乳	ばりばりおそば えのきとわかめのスープ	牛乳 *焼き芋	豚肉 かまぼこ 牛乳 わかめ	揚げ中華麺 砂糖 しょうゆ スープの素 片栗粉 さつま芋 サラダ油	にんじん ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ えのきたけ 干しいたけ	牛乳 ラスク
27 金	牛乳	ごはん 魚の香味揚げ トマト スナッペンどう コーンスープ	牛乳 丸ボーロ	白身魚 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ カレー粉 片栗粉 サラダ油 スープの素 丸ボーロ	しょうが トマト スナッペンどう スイートコーン 玉ねぎ パセリ	牛乳 ビスケット
28 土	牛乳	イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 かりんとう	ベーコン チーズ 豆乳 牛乳	スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース マーガリン スープの素 かりんとう	にんじん 玉ねぎ セロリー ビーマン スイートコーン キャベツ パセリ	牛乳 あられ

月 平均 栄養 価	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児		基準値	470	15~23	11~16	210	2	200	0.2	0.3	18	1.3未満
		平均栄養価	464	19.3	17.6	289	1.8	343	0.25	0.41	18	1.6
以上児		基準値	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	536	21.3	18.3	251	2.4	387	0.27	0.37	21	2

## 2月の旬食材 ホウレンソウ

冬においしくなるほうれん草は栄養たっぷりの緑黄色野菜。緑黄色野菜が多く含むカロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康を守ってくれます。炒め物など、油と一緒に食べるとカロテンの吸収がよくなります。ほうれん草は、鉄分の吸収を助けるビタミンCと赤血球を作る葉酸も含まれており、貧血の予防に効果があります。冬場に甘みが増すほうれん草を、是非食卓に取り入れてみてください。



