



献立だより



日	曜	献立名	8大アレルギー物質	食 品 名			栄養量	
			卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
2	月	昼食 ご飯 松風焼き さつま芋レモン煮 バナナ すまし汁	卵	粥 ごま さつま芋 砂糖 切麩	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 味噌	かぶ かぶ菜 大根 水菜 玉葱 生薑 レモン果汁 バナナ 玉葱	エネルギー タンパク質 脂質	564(494) 16.7(16.3) 17.0(16.1)
		間食 青のりせんべい おかき 牛乳	乳	青のりせんべい おかき	牛乳		塩分	1.9(1.6)
3	火	昼食 赤鬼オムライス こん棒バーグ(牛) 温野菜 みかん わかめスープ	卵 小麦	ご飯 ギンピスアスバラガス	ハム 鶏糸卵 ウィンナー 合挽肉 豚ひき肉 卵	玉葱 レーズン 玉葱 人蔘 人蔘 ブロッコリー みかん 玉葱 コーン	エネルギー タンパク質 脂質	592(506) 20.2(18.7) 24.6(22.1)
		間食 鬼さんシュウクリーム 牛乳	小麦 卵	チョコレート アボロ 小麦粉 ※あひる組とはと組はアボロ無し	牛乳		塩分	2.0(1.7)
4	水	昼食 ロールパン チキングラタン コールスローサラダ オレンジ コンソメスープ	卵 小麦 小麦 乳	ロールパン マカロニ パン粉 サラダ油 砂糖	鶏もも肉 牛乳 ミックス 牛乳	玉ねぎ マカロニ パセリ粉 キャベツ、人蔘、コーン オレンジ 白菜 えのき	エネルギー タンパク質 脂質	573(481) 20.9(18.0) 21.9(19.4)
		間食 コーンフレーククッキー 牛乳	小麦、乳 乳	コーンフレーク 砂糖 マーガリン	牛乳 牛乳		塩分	2.9(2.6)
5	木	昼食 わかめご飯 鯛の塩焼き レンコンの金平 りんご 味噌汁	卵	ご飯 油	わかめ 鯛 味噌	生薑 小松菜 れんこん ピーマン 人蔘 りんご 南瓜 玉葱	エネルギー タンパク質 脂質	556(495) 16.9(18.5) 18.6(15.4)
		間食 マシュマロ®アルフォート® 牛乳	卵 小麦 乳	マシュマロ アルフォート	牛乳		塩分	2.0(1.9)
6	金	昼食 味噌ラーメン ヨーグルト	卵 小麦	中華麺 油 砂糖 ごま油	豚挽き肉 味噌 ヨーグルト	もやし 椎茸 くら コーン	エネルギー タンパク質 脂質	604(603) 24.2(21.6) 18.9(18.0)
		間食 メロンパン風トースト 牛乳	小麦 乳 乳	食パン 小麦粉 砂糖 油 グラニュー糖	牛乳 牛乳		塩分	2.0(1.8)
7	土	昼食					エネルギー タンパク質 脂質	122.0 2.5 1.2
		間食 あんぱん ヨーグルト	卵 小麦 卵	あんぱん			塩分	-
9	月	昼食 ポークカレー コーンサラダ ヨーグルト コンソメスープ	小麦 乳 卵	ご飯 じゃが芋 サラダ油 フレンチドレッシング 砂糖 いちごジャム	豚肉 ヨーグルト ベーコン	玉葱 人蔘 レタス 人蔘 コーン キャベツ	エネルギー タンパク質 脂質	601(552) 16.9(16.3) 20.3(20.0)
		間食 チョコレート 牛乳	卵 小麦 乳	アルフォート ブランチュール	牛乳		塩分	2.1(1.7)
10	火	昼食 かつ丼 ほうれん草の胡麻和え オレンジ 味噌汁	小麦 卵	ご飯 サラダ油 ごま 砂糖	とんかつ 卵 わかめ 味噌	玉葱 ほうれん草 人蔘 しめじ オレンジ	エネルギー タンパク質 脂質	566(526) 19.2(18.0) 20.9(21.0)
		間食 青のりせんべい おかき 牛乳	乳	青のりせんべい おかき	牛乳		塩分	2.4(2.1)
11	水	昼食 建国記念日					エネルギー タンパク質 脂質	
		間食					塩分	
12	木	昼食 ご飯 魚のマヨコーン焼き じゃが芋のそぼろ煮 バナナ 味噌汁	小麦 卵	ご飯 マヨネーズ じゃが芋 砂糖 油	鮭 豚ひき肉 味噌 油揚げ	コーン ブロッコリー じゃが芋 人蔘 いんげん バナナ もやし	エネルギー タンパク質 脂質	556(515) 21.9(20.1) 15.8(16.2)
		間食 星たべよ 黒糖 牛乳	卵 乳	星食べよ 黒糖	牛乳		塩分	1.3(1.2)
13	金	昼食 スナグッディミートソース(牛) ジョアマスカット	小麦 乳	スナグッディ	合挽き肉 ジョアマスカット	玉ねぎ 人蔘 パセリ	エネルギー タンパク質 脂質	590(487) 23.7(21.6) 17.9(15.5)
		間食 おからドーナッツ 牛乳	小麦 乳	小麦粉 砂糖 サラダ油 粉糖	おから 豆乳 牛乳		塩分	1.3(1.1)
14	土	昼食					エネルギー タンパク質 脂質	122.0 2.5 1.2
		間食 あんぱん ヨーグルト	卵 小麦 卵	あんぱん			塩分	-
16	月	昼食 ご飯 牛肉コロッケ(牛) 大根のそぼろ煮 オレンジ 味噌汁	小麦 卵	ご飯 じゃが芋 油 油 砂糖	牛ひき肉 豚ひき肉 味噌	キャベツ 大根 人蔘 生薑 絹さや オレンジ ほうれん草 豆腐	エネルギー タンパク質 脂質	554(502) 14.2(13.6) 17.6(17.9)
		間食 ルマンド® ホワイトロリータ® 牛乳	卵 小麦 乳	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳		塩分	1.6(1.3)
17	火	昼食 ご飯 八宝菜 かに焼売 バナナ 中華スープ	卵 小麦	ご飯 砂糖 油	豚肉 かに焼売 わかめ	白菜 人参 ピーマン 玉葱 人参 椎茸 バナナ 玉葱	エネルギー タンパク質 脂質	502(465) 15.5(15.0) 12.8(13.8)
		間食 星たべよ 黒糖 牛乳	卵 乳	星食べよ 黒糖	牛乳		塩分	1.3(1.3)
18	水	昼食 ロールパン 鶏肉のチーズ焼き マセドアンサラダ いちご コンソメスープ	卵 小麦 小麦 乳	ロールパン 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	鶏もも肉 チーズ コーンスープ	玉葱 パセリ ブロッコリー 胡瓜 人蔘 コーン いちご キャベツ 人蔘	エネルギー タンパク質 脂質	513(462) 22.7(20.6) 17.2(17.1)
		間食 納豆チジミ 牛乳	小麦 乳	薄力粉 米粉 油 砂糖	納豆 牛乳	あさつき	塩分	1.8(2.2)

日	曜	曜	献立名	8大アレルギー物質	食 品 名			栄養量
				卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品	

19	木	昼食	ふりかけご飯 白身魚のムニエルタルカケ 高野豆腐の黒物 牛乳燗天 味噌汁	卵 小麦 卵 乳	ご飯 マーガリン マヨネーズ 砂糖 砂糖 じゃがいも	卵 メルルーサ 卵 高野豆腐 牛乳 味噌 わかめ	玉葱 パセリ ブロッコリー 人参 大根 きぬさや みかん缶	エネルギー	597(522)
		間食	青のりせんべい ノアール◎ 牛乳	乳	青のりせんべい ノアール	牛乳		タンパク質	21.5(17.8)
20	金	昼食	焼うどん ジョア	小麦 乳	うどん ごま油	豚ばら肉 鶏節 ジョアストロベリー	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし	エネルギー	534(496)
		間食	プリン 牛乳	卵 乳 乳	砂糖	卵 牛乳 牛乳		タンパク質	20.1(19.8)
21	土	昼食						脂肪	22.4(21.3)
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			塩分	2.2(1.6)
23	月	昼食	天皇誕生日					エネルギー	
		間食						タンパク質	
24	火	昼食	キーマカレー コーンサラダ フルーツポンチ コンソメスープ	小麦	ご飯 米粉 サラダ油 サラダ油 砂糖 砂糖	豚ひき肉 大豆 ヨーグルト 絹ごし豆腐	玉葱 人参 トマト缶 レタス 人参 コーン みかん缶 バイコン缶 パナナ ぼつれん草	エネルギー	581(570)
		間食	アルフォート◎ブランチュール◎ 牛乳	卵 小麦 牛乳	アルフォート ブランチュール	牛乳		タンパク質	19.2(21.9)
25	水	昼食	ロールパン ロールキャベツのクリーム煮 南瓜のヨーグルトサラダ オレンジ コンソメスープ	卵 小麦 卵 小麦 乳 乳 卵	ロールパン シチューミックス マヨネーズ	ロールキャベツ ヨーグルト ベーコン	ブロッコリー 人参 南瓜 レーズン オレンジ 玉ねぎ 人参	エネルギー	572(458)
		間食	うどーナッツ (コッ) 牛乳	小麦 卵 乳 乳	うどん 小麦粉 サラダ油 砂糖	牛乳 牛乳		タンパク質	20.6(19.2)
26	木	昼食	ゴマ塩ご飯 ぶり大根 白菜とりんごのサラダ パナナ みそ汁	卵	ご飯 ごま 砂糖 フレンチドレッシング じゃが芋	ぶり ハム わかめ 味噌	生鮓 大根 菜の花 白菜 りんご パナナ	エネルギー	552(507)
		間食	青のりせんべい ノアール◎ 牛乳	乳	青のりせんべい ノアール	牛乳		タンパク質	20.1(18.9)
27	金	昼食	豚汁うどん ヨーグルト	小麦 乳	うどん ごま油 里芋 じゃが芋	豚もも肉 味噌 ヨーグルト	大根 人参 長葱	脂肪	18.1(18.5)
		間食	揚げパン風ロールパン 牛乳	卵 小麦 乳	0-100 小麦粉 パン粉 砂糖 油	卵 きな粉 牛乳		塩分	2.3(2.1)
28	土	昼食						エネルギー	521(478)
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			タンパク質	22.3(21.1)
		昼食						脂肪	18.9(17.3)
		間食						塩分	1.4(1.2)
		昼食						エネルギー	122.0
		間食						タンパク質	2.5
		昼食						脂肪	1.2
		間食						塩分	-



新しい年を迎えてあっという間に1か月が過ぎました。「立春」を迎え、暦の上では春になりますが、実は1年で1番寒いのがこの2月。体調を崩しやすい季節です。手洗い、うがい、睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。

「 節 分 」

現在では、立春の前日が節分と言われています。今年は2月4日が立春となるので、節分は「2月3日」となります。

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い悪を呼び込むために行います。大豆は、生でまくと芽が出て緑豆が嫌いだとされているため、必ず炒ったものを使います。

※ 3日はお誕生日献立です。

おやつは子ども達にとって楽しみの要素が強く、心の栄養となります。子どもは小さい身体に対して、たくさんエネルギーや栄養素が必要です。しかし胃が小さく、1度にたくさん食べることが出来ないため、1日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。それを補うための役割がおやつにはあります。「炭水化物」を中心に野菜・果物・乳製品などを組み合わせるのがおすすめです。子どもにとっておやつは「第4の食事」と考えましょう。

与える量と時間

おやつから摂る栄養量は、1日の食事の10～15%（100～200kcal程度）です。1日に何回も食べたり、食べただけ与えてはいけません。また、食事の直前の摂取も、その後の食事量に影響してしまいます。1日1～2回、食事と食事の間（10時、15時頃）に与えるのが良いです。

※献立に目を通し、食べたことのない食材がある場合、給食前に必ずご家庭で2回以上食べてください。

アレルギー反応が出た場合、必ず園に報告し、お医者様へ受診の上診断書の提出をお願いいたします。

※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。

※あひる組・はと組には午前中にも牛乳を提供します。

※あひる組・はと組にはチョコレートは提供していません。その他の食材も、3歳未満児に適したものに变更后提供しております。

※（ ）はあひる組・はと組の栄養量です。 ◎は3歳以下は別の物に変更