

日	曜	おやつ	昼食	3時	熱にやなる	血や肉になる	調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
1	水	牛乳	白身魚フライ 栄養金平 春雨サラダ スープ	おでん	油 米 砂糖 片栗粉 春雨 蒟蒻	牛乳 さつま揚 白身魚 ハム 竹輪	人参 ごぼう 蓮根 いんげん 胡瓜 エリンギ もやし 水菜 大根	420 517	19.5 24.1	9.3 12.1
2	木	牛乳	切干大根ごはん 五目卵焼き キャベツの塩昆布和え 味噌汁	純米せんべい りんごジュース	油 米 砂糖	牛乳 鶏肉 卵	切干大根 人参 干椎茸 たけのこ 玉葱 キャベツ 小松菜	417 506	14.1 17.6	9.6 11.9
3	金	ヤクルト	いわしハンバーグ フライドポテト にんじんグラッセ ブロッコリーサラダ ふりかけ 野菜スープ	恵方巻き	油 米 砂糖 フライドポテト	乳酸菌 いわし 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 ツナ	人参 ブロッコリー 胡瓜 しめじ 玉葱 白菜	460 602	13.4 17.0	12.3 17.3
4	土	乳酸菌飲料	ナポリタン スープ		スパゲティ 油 砂糖		玉葱 ピーマン	218 253	8.4 9.4	6.8 8.2
5	日									
6	月	牛乳	青椒肉絲 がんも煮 五色ナムル 味噌汁	かけうどん	油 米 砂糖 片栗粉 うどん	牛乳 豚肉 がんも ハム かまぼこ	たけのこ ピーマン パプリカ 胡瓜 人参 もやし きくらげ わかめ 長葱	506 624	20.5 25.5	16.5 20.6
7	火	牛乳	イカフライ 納豆 キャベツのサラダ のっぺい汁	ベジタべる 麦茶	油 米 砂糖 蒟蒻 里芋	牛乳 納豆 ハム 豚肉 油揚	青のり キャベツ 人参 キャベツ 胡瓜 大根 椎茸	534 658	17.4 21.5	20.7 25.8
8	水	牛乳	焼肉丼 かぼちゃの甘煮 白菜のおかか和え 味噌汁	アメリカンドッグ カルピス	油 米 砂糖	牛乳 豚肉 竹輪 魚肉ソーセージ	人参 なら 南瓜 白菜 しめじ なす 万能ねぎ	569 711	19.3 24.1	26.4 33.0
9	木	りんごジュース	かやくごはん チキンのクリーム煮 たまごサラダ スープ	フルーツヨーグルト	油 米 砂糖 白濁 バター 小麦粉	油揚 鶏肉 牛乳 卵 ヨーグルト	人参 ごぼう 干椎茸 玉葱 ブロッコリー マッシュルーム 胡瓜 レタス かしら	399 483	14.5 18.0	10.0 12.4
10	金	乳酸菌飲料	ポークカレー コールスローサラダ 福神漬 ゼリー 番茶	みそ蒸しパン ショア	油 米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	乳酸菌 豚肉 ハム	玉葱 人参 トマト 缶 キャベツ 胡瓜	587 685	21.6 24.4	11.5 13.8
11	土		建国記念の日							
12	日									
13	月	牛乳	きつねごはん スペイン風オムレツ ツナとコーンのサラダ 味噌汁	ぎょうざ ぶどうジュース	油 米 砂糖 じゃが芋	牛乳 卵 ベーコン ツナ	トマト缶 ピーマン 玉葱 キャベツ 胡瓜 コーン 大根 舞茸 人参	497 622	16.0 20.0	19.6 24.6
14	火	乳酸菌飲料	鮭の塩焼き 切昆布煮 ほうれん草の胡麻和え スープ	くまちゃんクッキー 牛乳	油 米 砂糖 小麦粉 バター	乳酸菌 鮭 竹輪 牛乳	椎茸 刻み昆布 人参 ほうれん草 玉葱 エリンギ ブロッコリー	431 514	19.6 23.4	9.8 12.1
15	水	牛乳	五目豆腐煮 ハムサラダ Qちゃん漬け 味噌汁	カップdeヤクルト 麦ふあ〜	油 米 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 ハム はんぺん	人参 白菜 干椎茸 長葱 レタス 胡瓜 小松菜	451 555	14.1 17.5	15.6 19.5
16	木	野菜生活	タンドリーチキン ちくこん煮 もやしナムル スープ	みかん せんべい	油 米 砂糖 小麦粉 蒟蒻	鶏肉 竹輪 ヨーグルト	玉葱 もやし 胡瓜 人参 チンゲン菜 えのき みかん	464 543	15.9 19.4	13.3 15.5
17	金	牛乳	豚肉の野菜巻き れんこんサラダ かぶの浅漬け 味噌汁	きなこラスク 麦茶	油 米 砂糖 フランスパン バター	牛乳 豚肉 ハム	人参 ごぼう いんげん 蓮根 胡瓜 かしら かしらの葉 キャベツ しめじ なら	466 574	15.9 19.6	16.3 20.3
18	土	乳酸菌飲料	おにぎり メンチ 味噌汁		油 米	メンチ	わかめ キャベツ 人参	265 333	11.2 13.2	7.0 8.6
19	日									
20	月	牛乳	豚スタミナ炒め さつま揚の煮物 マカロニサラダ スープ	チキンナゲット オレンジジュース	油 米 砂糖 マカロニ	牛乳 豚肉 さつま揚 魚肉ソーセージ	人参 なら 長葱 いんげん 胡瓜 りんご 玉葱 水菜	513 632	22.1 27.5	16.8 21.0
21	火	乳酸菌飲料	ハムカツ 納豆 ポイルキャベツ 豚汁	フルーチェ コインクッキー	油 米 砂糖 小麦粉 パン粉 蒟蒻 じゃが芋	乳酸菌 ハム 納豆 しらす 豚肉 豆腐 牛乳	青のり キャベツ 人参 大根 玉葱	540 651	21.3 25.6	10.9 13.5
22	水	牛乳	ぶりの醤油漬け ビーフンの炒め物 トマトときゅうりのサラダ スープ	ピザトースト 麦茶	油 米 砂糖 ビーフン 食パン	牛乳 ぶり 豚肉 チーズ	人参 白菜 トマト 缶 胡瓜 もやし えのき チンゲン菜 玉葱	451 556	19.2 23.9	14.5 18.1
23	木		天皇誕生日							
24	金	ヤクルト	チキンカレー シーザーサラダ 福神漬 ゼリー 番茶	おにぎり 野菜ジュース	油 米 じゃが芋 クルトン	乳酸菌 鶏肉	玉葱 人参 トマト 缶 胡瓜 レタス	494 606	10.9 13.5	9.5 11.9
25	土	乳酸菌飲料	焼きそば スープ		油 中華麺	豚肉	キャベツ 人参 もやし	191 224	8.4 9.5	4.1 5.0
26	日									
27	月	牛乳	コーンピラフ 鶏肉とごぼうの甘辛煮 五目ナムル なめこの味噌汁	りんご カルテツサブリ	油 米 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 ナルト 豆腐	玉葱 人参 コーン パプリカ ごぼう いんげん 胡瓜 もやし しめじ わかめ なめこ	455 568	16.3 20.4	16.2 20.2
28	火	乳酸菌飲料	サバの竜田揚げ 粉ふきいも ひじきとレタスのマヨ和え たまごスープ	鶏ちゃんこ	油 米 砂糖 じゃが芋 蒟蒻	乳酸菌 サバ カニカマ 卵 鶏肉 油揚	ひじき レタス 人参 胡瓜 万能ねぎ 大根 白菜 長葱	421 502	18.9 22.6	13.4 16.6

★ 献立は都合により変更することがあります。上が3歳未満児、下が3歳以上児の栄養価です。



福を巻き込んだ！恵方巻き

節分には豆をまいてオニ（災いや邪気を意味したもの）を退治したり、軒先にイワシの頭を飾って鬼が家の中に入ってくるのを防いだりします。また、鬼を払って福を呼び込む食べ物に「恵方巻き」があります。七福神にあやかり7種類の具材を福を巻き込むように太巻きにし、縁を切らないよう包丁を入れずに丸ごと1本、願いを心で唱えながら恵方（年神様のいる方角）を向いて食べます。始まりには諸説ありますが、季節の変わり目に無病息災や安全祈願などをしたのだといわれています。



食物繊維って種類があるの？

食物繊維には2つの種類があります。1つは「水溶性」で、腸内細菌を増やしコレステロールの吸収を抑えます。もう1つは「不溶性」で、腸を刺激し便通と有害物質の排泄を促します。どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるためには大切な働きをしてくれます。野菜や果物、海藻、きのこ類、豆類、いも類などいろいろな食材から、毎日欠かさず取り入れるようにしましょう。

