



# 献立表



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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	調味料			
2 月	ご飯 鶏肉の甘辛焼 チンゲン菜の中華和え 豆腐スープ		米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、鶏肉	チンゲンサイ、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、カットわかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、中華だし	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.8 g カルシウム 203 mg
3 火	鮭寿司 高野豆腐の煮物(おひら) 豆腐すまし汁		米、麩、砂糖、ごま、ショートニング	牛乳、絹ごし豆腐、さけ水煮、卵、高野豆腐、きな粉、バター	きゅうり、にんじん、干しいたけ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、酢、みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 540 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 18.3 g カルシウム 372 mg
4 水	ロールパン 豆乳シチュー ブロッコリーの三色サラダ		ロールパン、じゃがいも、米、豆乳シチューの素	牛乳、鶏肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、塩こんぶ	和風ドレッシング	牛乳 牛乳 おにぎり(塩昆布)	エネルギー 433 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.8 g カルシウム 255 mg
5 木	ご飯 コロケ 切干し大根の旨煮 わかめスープ		米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、油揚げ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、切り干しだいこん、グリーンピース、カットわかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、みりん、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 610 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.9 g カルシウム 204 mg
6 金	ご飯 さわらの塩焼き みそ汁 小松菜のおかか和え		米	牛乳、さわら、みそ、かつお節	こまつな、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 290 mg
7 土	中華丼 バナナ		米、スティックパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、中華だし	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 242 mg
9 月	カレーライス 和風サラダ		米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト、牛肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、カットわかめ	カレールウ、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 523 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.8 g カルシウム 343 mg
10 火	豚と白菜のうどん おにぎり		米、干しうどん、砂糖、ゆでうどん	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.2 g カルシウム 229 mg
12 木	ご飯 赤魚の煮つけ マカロニサラダ みそ汁		米、フライドポテト、マヨネーズ、油、砂糖、マカロニ	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、ツナ水煮、みそ、油揚げ	きゅうり、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.8 g カルシウム 176 mg
13 金	ホットドッグ・玉子オムレツ(以上児) ホットドッグ・オムレツ(未満児) 中華スープ		コッパン、米、マヨネーズ、春雨	牛乳、卵、ウインナー、ツナ水煮	キャベツ、にんじん、カットわかめ、たまねぎ	鳥がらだし汁、かつおふりかけ、カレー粉、食塩、ケチャップ	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 648 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 25.6 g カルシウム 283 mg
14 土	カレーピラフ 野菜スープ		米	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.2 g カルシウム 224 mg
16 月	ハヤシライス グリーンサラダ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶、きゅうり	ハヤシルウ、ケチャップ、和風ドレッシング、ウスターソース	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.9 g カルシウム 246 mg
17 火	ご飯 さけの塩焼き ほうれん草のごま和え 豚汁		米、さつまいも、板こんにやく、ごま	牛乳、さけ、豚肉、みそ、油揚げ	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 213 mg
18 水	みそラーメン おにぎり		生中華めん、米、ホットケーキ粉、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、みそ、バター	もやし、チンゲンサイ、キャベツ、りんご、にんじん、コーン缶	中華スープ、しょうゆ	牛乳 牛乳 りんごケーキ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.4 g カルシウム 201 mg
19 木	キッズピビンバ きのこのスープ		米、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しめじ、えのきたけ、しょうが、んにく	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.0 g カルシウム 274 mg



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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	調味料			
20 (金)	ご飯 白身魚のトマトソースがけ もやしと人参のお浸し わかめスープ		米、片栗粉、砂糖、オリーブ油、ごま	牛乳、メルルーサ	もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト缶詰、ねぎ、カットわかめ、にんにく	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.9 g カルシウム 254 mg
21 (土)	炊き込み御飯 みそ汁		米、スティックパン、板こんにゃく	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.2 g カルシウム 252 mg
24 (火)	ご飯 さばの塩焼き 小松菜のお浸し みそ汁		米、ごま	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	こまつな、ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.6 g カルシウム 244 mg
25 (水)	おにぎり カレーうどん バナナ		米、干しうどん、油、片栗粉、ゆでうどん	牛乳、豚肉、油揚げ	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、カレールウ	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 664 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 20.8 g カルシウム 183 mg
26 (木)	ロールパン ポークシチュー キャベツのツナ和え		米、ロールパン、じゃがいも	牛乳、豚肉、だいず水煮、ツナ水煮、さけ水煮	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、きゅうり	シチューの素、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 さけおにぎり	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 288 mg
27 (金)	豚丼 白菜のお浸し みかん		米、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、かつお節	みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 587 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.8 g カルシウム 179 mg
28 (土)	豚肉チャーハン 野菜スープ		米、油	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 382 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 12.5 g カルシウム 223 mg

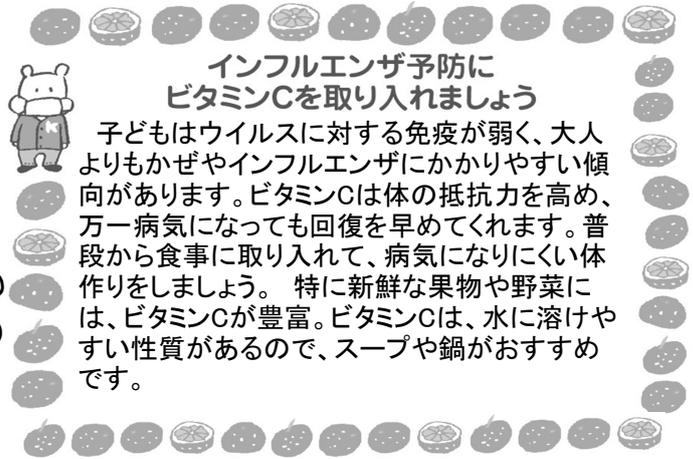
### 2月アレルギー食 (幼児普通食からの変更)

- 3日 お麩ラスク→菓子
- 4日 ロールパン→おにぎり
- 7日 スティックパン→おにぎり
- 9日 ヨーグルト→ゼリー
- 18日 りんごケーキ→米粉ケーキ
- 21日 スティックパン→おにぎり
- 26日 ロールパン→おにぎり



### インフルエンザ予防に ビタミンCを取り入れましょう

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりもかぜやインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおすすめです。



## 2月3日は節分です



春を迎える立春の前日を「節分」といいます。鬼(悪い気)を追い出すために煎った豆をまき、歳の数だけ豆を食べます。節分の日、豆の他に巻きずしやいわしを食べる風習があると言われていますが、阪南市では、節分の際、厄払いのため「海・山・畑」の食べ物を煮物にして、かぶりついて食べるという風習があり、「おひら」と呼ばれています。

保育所では、3日(火)の高野豆腐の煮物を「おひら」にして提供します。行事食として「おひら」を取り入れることで、厄を払い元気に育ってくださることを願います。



「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」  
「0、1歳に卵料理は提供いたしません。ただし、つなぎには使用いたします。」