






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			
1 (木)	ロールパン コーンサラダ ポークシチュー		じゃがいも、米、ロールパン、ごま	牛乳、豚肉、だいたいず水煮、しらす干し	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン缶、焼きのり	シチューの素、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 474 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.3 g カルシウム 316 mg
2 (金)	鮭寿司 高野豆腐の煮物(おひら) すまし汁		米、砂糖、ごま	牛乳、さけ水煮、卵、高野豆腐、油揚げ	ほうれんそう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、干しいたけ	かつおだし汁、酢、みりん、食塩、しょうゆ	牛乳 牛乳 きなこ菓子	エネルギー 469 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.7 g カルシウム 340 mg
3 (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
5 (月)	おにぎり きつねうどん バナナ		米、干しうどん、片栗粉、ゆでうどん	牛乳、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 599 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.9 g カルシウム 206 mg
6 (火)	ご飯 コロッケ みそ汁 小松菜のおかか和え		米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、卵、みそ、かつお節	こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.1 g カルシウム 227 mg
7 (水)	親子丼 ほうれん草のおかか和え		米、麩、砂糖	牛乳、卵、鶏肉、きな粉、バター、かつお節	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、きざみのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 494 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 14.4 g カルシウム 264 mg
8 (木)	ハヤシライス グリーンサラダ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	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 菓子	エネルギー 609 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.7 g カルシウム 246 mg
9 (金)	ご飯 さわらの塩焼き きんぴられんこん みそ汁		米、食パン、さといも、いちごジャム、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さわら、みそ、油揚げ	にんじん、れんこん、ごぼう、こまつな、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 15.9 g カルシウム 290 mg
10 (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
13 (火)	おにぎり チャンポン麺 みかん		生中華めん、米、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、むきえび	みかん、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、ねぎ	中華スープ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 658 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.7 g カルシウム 282 mg
14 (水)	ご飯 赤魚の煮つけ ポテトサラダ みそ汁		米、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、ツナみそ、油揚げ、卵、バター	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 スイートポテト	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 13.7 g カルシウム 202 mg
15 (木)	ロールパン 豆乳シチュー ブロッコリーの三色サラダ		米、ロールパン、じゃがいも、豆乳シチューの素	牛乳、鶏肉、さけ水煮	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、コーン缶	和風ドレッシング	牛乳 牛乳 さけおにぎり	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.3 g カルシウム 258 mg
16 (金)	ご飯 怪獣揚げ 切干し大根の旨煮 みそ汁		米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、しめじ、切り干しだいこん、グリーンピース、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん、ケチャップ、こしょう	牛乳 牛乳 サブシ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.2 g カルシウム 324 mg
17 (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
19 (月)	ご飯 八宝菜 金時豆 バナナ		米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、いんげんまめぎんとん、豚肉、卵	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しいたけ	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 674 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.2 g カルシウム 283 mg

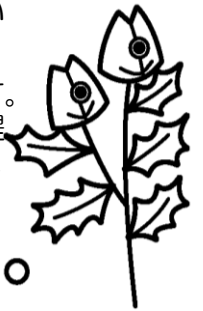
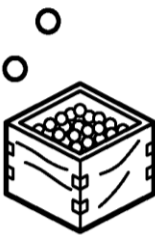
日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
20 (火)	ご飯 さけの塩焼き ほうれん草のごま和え 豚汁		米、フライドポテト、板こんにゃく、ごま	牛乳、さけ、豚肉、みそ	もやし、ほうれん草、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、えのきだけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.1 g カルシウム 197 mg
21 (水)	ご飯 鶏肉の甘辛焼 白菜のお浸し みそ汁		米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、かつお節	はくさい、にんじん、こまつな、キャベツ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.4 g カルシウム 301 mg
22 (木)	カレーライス 和風サラダ ヨーグルト		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 菓子	エネルギー 619 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.7 g カルシウム 347 mg
24 (土)	ケチャップチキンライス 野菜スープ		米、油	牛乳、鶏肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 403 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 9.1 g カルシウム 223 mg
26 (月)	おにぎり カレーうどん みかん		米、干しうどん、油、片栗粉、ゆでうどん	牛乳、豚肉、油揚げ	みかん、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 菓子	エネルギー 656 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 20.5 g カルシウム 193 mg
27 (火)	ご飯 ごぼうハンバーグ チンゲン菜の中華和え すまし汁		米、パン粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、油揚げ	チンゲンサイ、もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、中華だし	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 24.8 g カルシウム 314 mg
28 (水)	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物		米、じゃがいも、ホットケーキ粉、しらたき、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、卵、しらす干し、バター	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.8 g カルシウム 306 mg
29 (木)	小松菜のお浸し さばの塩焼き みそ汁		ごま	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	こまつな、ほうれん草、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 菓子 牛乳	エネルギー 293 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.0 g カルシウム 240 mg



2月3日は節分です。

節分の日、巻きずしやいわしを食べる風習があると言われていたますが、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ったそうです。

平らなお椀に盛り付けて食べることから、その名は「おひら」と呼ばれています。保育所では、2日(金)の高野豆腐の煮物を4・5歳児には「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、厄を払い元気に育てられることを願います。



★2月 アレルギー食 (幼児普通食からの変更点)★

- 3日(土) スティックパン→おにぎり
- 7日(水) お麩ラスク→菓子
- 9日(金) ジャムサンド→おにぎり
- 14日(水) スイートポテト→ふかしもち
- 17日(土) スティックパン→おにぎり
- 19日(月) ホットケーキ→米粉ケーキ
- 22日(木) ヨーグルト→ゼリー
- 28日(水) バナナケーキ→米粉ケーキ

「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。」