



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			
1 (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
3 (月)	鮭寿司 高野豆腐の煮物(おひら) 豆腐すまし汁		米、麩、砂糖、こま、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 (火)	ご飯 さわらの塩焼き きんぴられんこん みそ汁		米、食パン、いちごジャム、砂糖、こま、ごま油	牛乳、さわら、みそ	にんじん、れんこん、たまねぎ、ごぼう、カットわかめ	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 563 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 14.1 g カルシウム 260 mg
5 (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
6 (木)	ご飯 コロケ 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 (金)	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	かつお・昆布だし汁、カレールウ	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 638 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 20.7 g カルシウム 192 mg
8 (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
10 (月)	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、ヨーグルト、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	中華スープ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 13.9 g カルシウム 371 mg
12 (水)	ご飯 赤魚の煮つけ マカロニサラダ みそ汁		米、さつまいも、マヨネーズ、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、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 529 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.7 g カルシウム 200 mg
13 (木)	ご飯 鶏のから揚げ 切干大根の旨煮 みそ汁		米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、切り干しいんこ、グリーンピース、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 19.6 g カルシウム 311 mg
14 (金)	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
15 (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
17 (月)	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、大豆水煮、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
18 (火)	ご飯 白身魚のトマトソースかけ もやしと人参のお浸し わかめスープ		米、フライドポテト、片栗粉、油、砂糖、オリーブ油、こま	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 フライドポテト	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.3 g カルシウム 252 mg
19 (水)	みそラーメン おにぎり バナナ		生中華めん、米、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ	バナナ、もやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、コーン缶	中華スープ、しょうゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 618 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.8 g カルシウム 173 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 (木)	ご飯 八宝菜 金時豆		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	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 618 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 280 mg
21 (金)	ご飯 さけの塩焼き ほうれん草のごま和え 豚汁		米、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、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 198 mg
22 (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
25 (月)	ご飯 小松菜のお浸し 火 さばの塩焼き みそ汁		米、ごま	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	こまつな、ほうれん草、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 275 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 17.2 g カルシウム 240 mg
26 (水)	きつねうどん おにぎり 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、ほうれん草、にんじん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 666 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.7 g カルシウム 295 mg
27 (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
28 (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		コッペパン、米、マヨネーズ、春雨、ごま	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 650 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 25.8 g カルシウム 287 mg

2月2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。

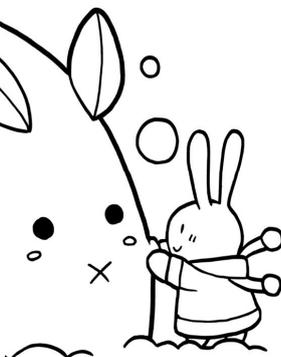
平らなお椀に盛り付けて食べることから、その名は「おひら」と呼ばれています。

保育所では、3日(月)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。



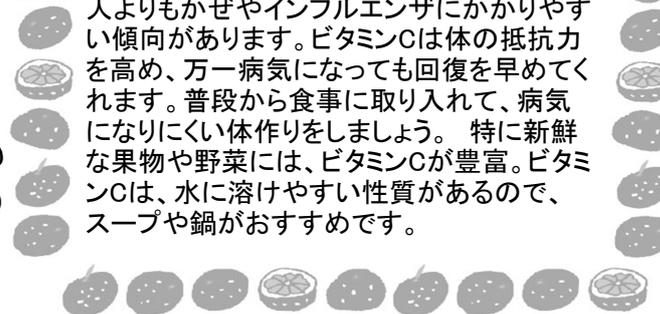
2月アレルギー食 (幼児普通食からの変更)

- 1日 スティックパン→おにぎり
- 3日 お麩ラスク→菓子
- 4日 ジャムサンド
- 5日 ロールパン→おにぎり
- 10日 ヨーグルト→ゼリー
- 14日 ヨーグルト→ゼリー
- 15日 スティックパン→おにぎり
- 17日 ロールパン→おにぎり
- 20日 ホットケーキ→米粉ケーキ



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。



「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。」





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			
1 (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
3 (月)	鮭寿司 高野豆腐の煮物(おひら) 豆腐すまし汁		米、麩、砂糖、こま、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 (火)	ご飯 さわらの塩焼き きんぴられんこん みそ汁		米、食パン、いちごジャム、砂糖、こま、ごま油	牛乳、さわら、みそ	にんじん、れんこん、たまねぎ、ごぼう、カットわかめ	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 563 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 14.1 g カルシウム 260 mg
5 (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
6 (木)	ご飯 コロケ 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 (金)	きつねうどん おにぎり 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 666 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.7 g カルシウム 295 mg
8 (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
10 (月)	おにぎり チャンボン麺 みかん		生中華めん、米、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト、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	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 610 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 13.9 g カルシウム 371 mg
12 (水)	ご飯 赤魚の煮つけ マカロニサラダ みそ汁		米、さつまいも、マヨネーズ、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、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 529 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.7 g カルシウム 200 mg
13 (木)	ご飯 鶏のから揚げ 切干大根の旨煮 みそ汁		米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、切り干しいんこ、グリーンピース、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 19.6 g カルシウム 311 mg
14 (金)	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	カレールー、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
15 (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
17 (月)	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、大豆水煮、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
18 (火)	ご飯 白身魚のトマトソースかけ もやしと人参のお浸し わかめスープ		米、フライドポテト、片栗粉、油、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 フライドポテト	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.3 g カルシウム 252 mg
19 (水)	みそラーメン おにぎり バナナ		生中華めん、米、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ	バナナ、もやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、コーン缶	中華スープ、しょうゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 618 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.8 g カルシウム 173 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 (木)	ご飯 八宝菜 金時豆		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	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、の素、食塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 280 mg
21 (金)	ご飯 さけの塩焼き ほうれん草のごま和え 豚汁		米、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、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 198 mg
22 (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
25 (月)	ご飯 小松菜のお浸し 火 さばの塩焼き みそ汁		米、ごま	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	こまつな、ほうれん草、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 275 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 17.2 g カルシウム 240 mg
26 (水)	ホットドッグ・玉子刈(以上児) ホットドッグ・ワウ(未満児) 中華スープ		コッペパン、米、マヨネーズ、春雨、ごま	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 650 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 25.8 g カルシウム 287 mg
27 (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、フロッキー、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
28 (金)	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	かつお・昆布だし汁、カレールウ	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 638 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 20.7 g カルシウム 192 mg

2月2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。

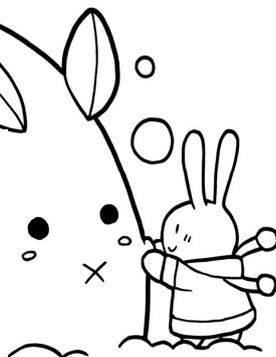
平らなお椀に盛り付けて食べることから、その名は「おひら」と呼ばれています。

保育所では、3日(月)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。



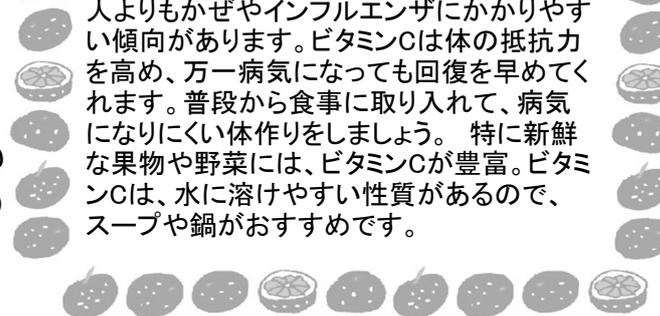
2月アレルギー食 (幼児普通食からの変更)

- 1日 スティックパン→おにぎり
- 3日 お麩ラスク→菓子
- 4日 ジャムサンド
- 5日 ロールパン→おにぎり
- 14日 ヨーグルト→ゼリー
- 15日 スティックパン→おにぎり
- 17日 ロールパン→おにぎり
- 20日 ホットケーキ→米粉ケーキ
- 28日 ヨーグルト→ゼリー



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。



「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。」

