

日	曜日	乳児午前 おやつ	昼食	3時	血や肉を つくるもの赤群	かや体温どなるもの 黄群	体の調子をよく するもの緑群	エネルギー [Kcal]	
1	木	ほしたべよ	ミートスパゲティ、ミニオムレツ、 チーズサラダ、コンソメスープ、デコボン ★牛乳	フライドポテト☆	豚挽肉、 鶏卵、チーズ、 ベーコン、牛乳	スパゲッティ、 サラダ油、上白糖、 じゃがいも	玉ねぎ、人参、いよかん、 ピーマン、トマト、 キャベツ、きゅうり、 ほうれん草、コーン	401	
2	金	フルーツ	じゃこごはん、さばのごまみりん焼き、 ひじきのいため煮、みそ汁、 節分豆乳プリン	あまおういちごの ロールケーキ	しらす、サバ、 ひじき、大豆、 油揚げ、味噌、 豆乳	米、ごま油、 いりごま、上白糖、 あまおう等の0-10℃ 豆乳	枝豆、人参、いんげん、 ほうれん草、 なめこ、長ねぎ	409	
3	土		カレーライス、フライドポテト、サラダ、フルーツ	お菓子	豚肉、ツナ	米、じゃがいも、 サラダ油、ゼリー、お菓子	人参、玉ねぎ、キャベツ、 ほうれん草、もやし	455	
5	月	ムーンライト クッキー	しょうゆラーメン、にくまん、 ウインナーとやさしいのお炒め、いよかん ★牛乳	りんご	なると、わかめ、 ウインナー、牛乳	ラーメン、肉まん、 サラダ油、上白糖	コーン、長ねぎ、 キャベツ、玉ねぎ、人参、 いよかん、りんご	398	
6	火	☆おたんじょう会☆ アンパンマン せんべい	わかめごはん、からあげ、マカロニサラダ、 もぐちゃんやさしいスープ、いちごショートケーキ	みかんバタートースト☆	わかめ、鶏肉、 バター	米、片栗粉、サラダ油、 マカロニ、上白糖、 いちご、ヨーグルト、 食パン	きゅうり、コーン、大根、 玉ねぎ、キャベツ、人参、 トマト、かぼちゃ、 ピーマン、みかん	419	
7	水	セサミビスケット	チャーハン、肉シューマイ、 もやしときゅうりのナムル、中華スープ、デコボン ★牛乳	プリン	豚挽肉、なると、 鶏卵、ベーコン、 牛乳、プリン、 肉シューマイ	米、ごま油、 いりごま、上白糖	人参、長ねぎ、 もやし、きゅうり、 しめじ、チンゲンサイ、 オレンジ	450	
8	木	ほしたべよ	食パン(ジャム付)、ミートマカロニ、 キャベツのドレッシング和え、コンソメスープ、 バナナ	なめしおにぎり☆	豚肉、 ミートソース、 チーズウインナー	食パン、いちご、 シルマカロニ、 バター、パン粉、米	玉ねぎ、人参、 パセリ、キャベツ、 きゅうり、小松菜、 バナナ、菜餵の素	430	
9	金	フルーツ	とり五目ごはん、たらのかりん揚げ、 切干だいごんの煮物、みそ汁、はっさく (たまご組・ひよこ組 みかん)	いちごカステラ	鶏肉、油揚げ、 たら、味噌、 さつま揚げ	米、上白糖、片栗粉、 サラダ油、 さつまいも、 いちごカステラ	ごぼう、人参、 椎茸、切干大根、 いんげん、玉ねぎ、小松菜、 はっさく、みかん (たまご組・ひよこ組)	417	
10	土		わかめうどん、春巻き、サラダ、フルーツ	お菓子	わかめ、鶏肉、ツナ	うどん、上白糖、 サラダ油、お菓子	長ねぎ、キャベツ、人参、 ほうれん草、もやし、ルーフ	436	
12	月	建国記念日							
13	火	アンパンマン せんべい	ごはん、とり肉のてり焼き、栄養なっとう、みそ汁、 おとうろく(たまご組・ひよこ組 りんご)	バインヨーグルト トースト☆	鶏肉、納豆、 しらす、チーズ、 あおさ粉、ヨーグルト、 かつお節、味噌	米、いりごま、 食パン、上白糖、 サラダ油	長ねぎ、人参、 ほうれん草、かぼちゃ、 玉ねぎ、黄桃、 バナナ、りんご (たまご組・ひよこ組)	451	
14	水	バレンタインメニュー たべっこどうぶつ	ハードカレーライス、ハートコロケ、 コーンフレイクサラダ、いちごパバロア ★牛乳	みかん	豚肉、牛乳	米、じゃがいも、 ハートの0-10℃、 コーンフレイク、 上白糖、いちご、 バナナ	人参、玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり、 パプリカ、赤みかん	458	
15	木	ほしたべよ	とり天丼、ぎょうざ、 だいごんとかにかまのサラダ、かきたま汁、 みかん	いちごみるくクリーム サンド☆	のり、鶏肉、 キャベツ、 かに風味、鶏卵、 カレー、ヨーグルト	米、サラダ油、 上白糖、片栗粉、 食パン	万能ねぎ、大根、 きゅうり、玉ねぎ、 小松菜、みかん、いちご	442	
16	金	スティック食パン	こぎつねごはん、さばのみそ煮、きんぴらごぼう、 たっぷりおやさしいすまし汁、バナナ	さつまいもとりんごの パウンドケーキ	油揚げ、鶏肉、 サバ、味噌、 さつま揚げ、 わかめ、豆腐	米、上白糖、 ごま油、いりごま、 さつま芋と林檎の パウダー	人参、枝豆、ごぼう、 いんげん、玉ねぎ、人参、 小松菜、バナナ	443	
17	土		ごはん、デミグラスハンバーグ、サラダ、みそ汁、フルーツ	お菓子	ハンバーグ ツナ、味噌	米、サラダ油、 上白糖、お菓子	キャベツ、人参、ほうれん草、 椎茸、大根、なめこ、長ねぎ、 ルーフ	420	
19	月	ムーンライト クッキー	ごはん、にくじゃが、ごぼうサラダ、みそ汁、 ぼんかん	ヨーグルト	豚肉、味噌、 ヨーグルト	米、じゃがいも、 上白糖、すりごま、 サラダ油	玉ねぎ、人参、いんげん、 ごぼう、きゅうり、大根、 なめこ、長ねぎ、 ぼんかん	409	
20	火	アンパンマン せんべい	ハヤシライス、ポイルウインナー、 きゃべつのうま塩サラダ、りんご ★牛乳	シュガードーナツ☆	豚肉、ウインナー、 牛乳	米、サラダ油、 うま塩、かつお、 砂糖、小麦粉、 上白糖	人参、玉ねぎ、 マッシュルーム、 グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、 コーン、りんご	439	
21	水	おべんどうメニュー☆ マンナ	ごましおごはん、ミートボールのケチャップ炒め、 ゆでブロッコリー、厚焼たまご、みそ汁、きらきらゼリー	ふかし芋	ミートボール、 サラダ油、味噌、 わかめ	米、いりごま、 サラダ油、上白糖、 じゃがいも、ゼリー	玉ねぎ、ピーマン、 ブロッコリー、長ねぎ、 みかん、ゆず、ふかし芋	415	
22	木	フルーツ	ごはん、油淋鶏(ユーリンチー)、 はるさめサラダ、中華スープ、きよみオレンジ	りんごトースト☆	鶏肉、ハム、 ウインナー	米、片栗粉、 サラダ油、上白糖、 味噌、ごま油、食パン、 りんごジャム	長ねぎ、きゅうり、 人参、チンゲンサイ、 コーン、清見オレンジ	433	
23	金	天皇誕生日							
24	土		やきそば、ぎょうざ、和え物、中華スープ、フルーツゼリー	お菓子	豚肉、あおさ粉、 ヨーグルト、ツナ	中華めん、サラダ油、 お菓子	キャベツ、玉ねぎ、人参、 ピーマン、ほうれん草、もやし、 ルーフ	455	
26	月	ムーンライト クッキー	わかめうどん、はるまき、 ほうれん草のじゃこ和え、いよかん ★牛乳	バナナ	わかめ、春巻、 しらす、牛乳	うどん、サラダ油、 いりごま	長ねぎ、人参、 ほうれん草、ぼんかん、 バナナ	409	
27	火	おわかれパーティーメニュー☆ アンパンマン せんべい	ごはん、エビフライ、ミニナポリタン、 ポテトサラダ、コーンスープ、フルーツ盛り	フルーツゼリー☆	えびフライ、 ハム、牛乳	米、サラダ油、 スパゲッティ、 サラダ油、 じゃがいも、ゼリー	玉ねぎ、人参、ピーマン、 きゅうり、コーン、 みかん、ゆず、いちご、 バナナ	452	
28	水	たべっこ どうぶつ	ごはん、マーボー豆腐、 きゅうりのごまドレサラダ、ワンタンスープ、 きよみオレンジ ★牛乳	お菓子	豆腐、豚肉、 味噌、ワンタン、 牛乳	米、片栗粉、ごま油、 上白糖、サラダ油、 いりごま、お菓子	ピーマン、人参、 長ねぎ、きゅうり、 椎茸、玉ねぎ、人参、 白菜、清見オレンジ	419	
29	木	お菓子	ロールパン、BBQチキン、 さつまいものクリームサラダ、コンソメスープ、 バナナ	わかめおにぎり☆	鶏肉、 生クリーム、 ベーコン、わかめ	バターロール、 サラダ油、上白糖、 さつまいも、バター、 米	玉ねぎ、りんご、 レーズン、玉ねぎ、白菜、 バナナ	419	

★園ではじめて食べる食材がある場合には事前にご家庭で料理してお試しください。  
★乳児午前おやつは0、1才のみです。  
★食材の都合によりメニューを変更する事があります。

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています、  
まだまだ寒い日が続きます。病気に負けない丈夫な体をつくりましょう！  
冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。  
また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。  
のどが潤いていなくても、こまめな水分補給を心がけていきましょう。

