

日	曜日	乳児午前 おやつ	食	3時	血や肉をつくるもの 糖質	力や体量どなるもの 糖質	体の調子をよく するもの糖質	エネルギー [Kcal]	
1	土		牛丼、サラダ、みそ汁、ゼリー	お菓子	豚肉、玉子、醤油、味噌、わかめ	ラーメン、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、オレンジ	416	
3	月	アパマンせんべい	じゃごごはん、たらの西京焼き、ひじきの炒り煮、すまし汁、豆乳プリン	サッポロポテトBBQ味	たら、しょうゆ、かつおだし、ひじき、わかめ、豆腐、みそ、豆乳	ごはん、サラダ油、上白糖、プリン、しょうゆ、じゃがいも、チーズ、蒸	枝豆、にんじん、たまねぎ	404	
4	火	☆お誕生日会☆ しおせんべい	和風スパゲティ、青のりポテト、洋風スープ、いちごのショートケーキ	ビルクル、黒ゴマきな粉蒸しパン☆	しょうゆ、かつおだし、バター、パン、チョコ、のり、ビルクル	ごはん、サラダ油、上白糖、ケチャップ、じゃがいも、チーズ、蒸	きのこ、たまねぎ、にんじん、はくさい	375	
5	水	マンナ	にんじんごはん、BBQチキン、あつやきたまご、おみそ汁、ぶどうゼリー	セサミビスケット	たまご、鶏肉、豆腐、わかめ、みそ、しょうゆ、かつおだし	ごはん、サラダ油、上白糖、ぶどうゼリー、セサミビスケット	にんじん、たまねぎ、はくさい	633	
6	木	ビスコ	食パン(ジャム付)、ポイルウインナー、コールスロー、モグちゃんの野菜スープ、バナナ、牛乳	フルーツパフェ☆	豚肉、ウインナー、牛乳、コンソメ	食パン、サラダ油、上白糖、フルーツパフェ	キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、はくさい、バナナ、黄桃缶	464	
7	金	Caせんべい	中華丼、きゅうりの中華和え、春雨スープ、オレンジ	ほしたべよ	豚肉、しょうゆ、中華、かつおだし	ごはん、サラダ油、上白糖、片栗粉、春雨、ほしたべよ	たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、きゅうり、ほうれん草、オレンジ	328	
8	土		ごはん、ハンバーグ、サラダ、みそ汁、ゼリー	お菓子	豚肉、玉子、醤油、味噌、わかめ	ラーメン、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、オレンジ	463	
10	月	マンナ	ごはん、さばのみそ煮、和風サラダ、おみそ汁、りんごゼリー	きなこおかし	さば、みそ、かつおだし、豆腐、わかめ	ごはん、サラダ油、上白糖、りんごゼリー、きなこおかし	アロカリ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ	554	
11	火	建国記念の日							
12	水	しおせんべい	とり天丼、きんぴらごぼう、すまし汁、オレンジ	ポテコ	とり天、のり、しょうゆ、かつおだし、厚揚げ	サラダ油、上白糖、こま、ごはん、ポテコ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、こまつな、オレンジ	398	
13	木	たべっこどうぶつ	ロールパン(0歳児のみスティック食パン)、ハートのコロツケ、コールスロー、コーンスープ、バナナ、牛乳	なめしおにぎり☆	コロック、リス、牛乳、コンソメ	ロールパン、サラダ油、上白糖、エッグアラ、ごはん、菜飯の素	キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ	600	
14	金	アパマンせんべい	ごはん、マーボー豆腐、三色ナムル、中華スープ、ハートのプリン(たまご・ひよこ・ぱんだ・りす組のみいちごバロア)	源氏パイ	鶏ひき肉、豆腐、みそ、しょうゆ、かつおだし	ごはん、サラダ油、上白糖、片栗粉、プリン、パイ、バロア	たまねぎ、にんじん、ちやし、きゅうり、こまつな、たまねぎ	510	
15	土		食パン、野菜コロツケ、サラダ、スープ、ゼリー	お菓子	豚肉、玉子、醤油、味噌、わかめ	ラーメン、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、オレンジ	421	
17	月	ミニアスバラガス	いろいろやさいごはん、鮭のごまだれ焼き、ひじきの炒り煮、おみそ汁、ぶどうゼリー	ハッピーターン	鮭、ごま、しょうゆ、ひじき、とうふ、みそ	ごはん、サラダ油、上白糖、ぶどうゼリー、ハッピーターン	野菜ごはんの素、はくさい、ほうれん草	558	
18	火	☆ケーキバイキング☆	わかめうどん、ぎょうざ、ほうれん草のおかか和え	大学芋☆	しょうゆ、めんつゆ、わかめ、ぎょうざ、かつおだし	うどん、サラダ油、上白糖、大学芋	ほうれん草、にんじん	330	
19	水	セサミビスケット	ごはん、かごますのかりん揚げ、フロッコリーの塩昆布和え、おみそ汁、オレンジ	かっぱえびせん	かごます、塩昆布、みそ、わかめ、かつおだし	サラダ油、上白糖、こま、りん、片栗粉、えびせん	アロカリ、キャベツ、にんじん、だいこん、オレンジ	406	
20	木	しおせんべい	ハヤシライス、マカロニサラダ、りんご、ミルメークココア牛乳	いちごクレープ☆	ハヤシシーフ、豚肉、ミルメークココア牛乳	サラダ油、上白糖、こま、マカロニ、いちごクレープ	たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、人参、コーン	458	
21	金	マンナ	なめしごはん、にくじゃが、れんこんのごまマヨサラダ、おみそ汁、ぼんかん	黒糖かりんとうドーナツ	豚肉、ごま、油揚げ、わかめ、かつおだし、しょうゆ	ごはん、サラダ油、上白糖、ごま、れんこん、エッグアラ、ドーナツ	にんじん、たまねぎ、ぼんかん	520	
22	土		やきそば、ぎょうざ、サラダ、中華スープ、ゼリー	お菓子	豚肉、玉子、醤油、味噌、わかめ	ラーメン、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、オレンジ	545	
23	日	天皇誕生日							
24	月	振替休日							
25	火	ビスコ	ごはん、ハンバーグ、ツナポテトサラダ、もぐちゃんのおやさい豚汁、いちごゼリー	きなこ揚げパン☆(0~1歳児のみスティック食パン)	はんぱーく、リス、ツナ、豚肉、豆腐、しょうゆ、かつおだし	サラダ油、上白糖、こま、さといも、じゃがいも、ロールパン、きな粉、ゼリー	きゅうり、にんじん、なごねぎ、だいこん	491	
26	水	ほしたべよ	ごはん、ご当地唐揚げ、白菜のうめおかか和え、おみそ汁、オレンジ	たべっこどうぶつ	鶏肉、タレ、みそ、しょうゆ、いとかつお、かつおだし	ごはん、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ	梅、はくさい、ほうれん草、にんじん、オレンジ	334	
27	木	マンナ	けんちんうどん、とりつくね、和風サラダ、りんご	たこやき☆	豚肉、かつおだし、めんつゆ、しょうゆ、つくね	うどん、サラダ油、上白糖、たこやき	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、りんご	442	
28	金	しおせんべい	チャーハン、春巻き、パンパンジーサラダ、中華スープ、フルーツ	お菓子	たまご、鶏肉、春巻き、ささみ、牛乳	ごはん、サラダ油、上白糖、お菓子、フルーツ	ほうれん草、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ	420	



2月はまだまだ寒さが厳しいですが、体を温めるメニューを中心に、栄養バランスの取れた給食を提供しています。
今月は節分やケーキバイキング、バレンタインデーなどの行事が盛りだくさん！
行事にちなんだ楽しいメニューも予定しています。お楽しみに☆



★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。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけていきましょう。

冬の時期は、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。給食では、免疫力を高めるビタミン豊富な食材を意識して取り入れています。白菜や大根、にんじんなど、体を温める根菜類を多く使用したメニューで、寒さに負けない体づくりをサポートします。

