

日	曜日	乳児午前 おやつ	昼食	3時	血や肉をつくるもの の食料	かや体温とどなるもの の食料	体の調子をよく するもの糖質	エネルギー [Kcal]	
1	水	マンナ	黒糖ロールパン、ポイルウインナー、 ブロッコリーとツナのサラダ、 豆乳クリームシチュー、バナナ	りんご	ウインナー、 ツナ、鶏肉、 調整豆乳	黒糖ハン じゃが芋、 サラダ油	ブロッコリー、人参、 玉ねぎ、コーン、 ほうれん草、 バナナ、りんご	432	
2	木	ほしたべよ	カレーライス、フライドポテト、コーンサラダ、 りんご ★飲むヨーグルト	クリームパン☆	豚肉、ハム、 のむヨーグルト	米、じゃが芋、 上白糖、サラダ油、 クリームパン	人参、玉ねぎ、パセリ、 キャベツ、きゅうり、 コーン、りんご	481	
3	金	フルーツ	じゃこ大豆ごはん、たらの西京焼き 花にんじん付き、 ほうれん草のおかか和え、すまし汁、 節分豆乳プリン	ほしたべよ	大豆、しらす、 鰯、油揚げ、 かつお節	米、サラダ油、 上白糖、豆乳、 プリン、 ほしたべよ	枝豆、人参、ほうれん草、 もやし、玉ねぎ、小松菜	444	
4	土		ごはん、唐揚げ、サラダ、味噌汁、セリー	お菓子	鶏肉、ツナ、木綿豆腐、 わかめ、味噌	米、片栗粉、サラダ油、 ゼリー、お菓子	しょうが、にんにく、 キャベツ、 人参、ほうれん草、もやし		
6	月	ムーンライト クッキー	しょうゆラーメン、肉シューマイ、じゃこサラダ、 ぼんかん ★牛乳	バナナ	豚ひき肉、 なると巻、わかめ、 シューマイ、しらす、 牛乳	中華麺、 上白糖、ごま油	コーン、キャベツ、 人参、ぼんかん、 バナナ	495	
7	火	お誕生会☆ アンパンマン せんべい	わかめごはん、からあげ、フレンチサラダ、 もぐちゃんやさいスープ、いちごロールケーキ	ピザまん☆	わかめごはんの 素、 鶏肉	米、片栗粉、 サラダ油、上白糖、 ロールケーキ、 ピザまん	しょうが、にんにく、 ブロッコリー、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	492	
8	水	セサミビスケット	ごはん、肉じゃが、ひじきサラダ、みそ汁、 りんご	ふかし芋	豚肉、 芽ひじき、 油揚げ、味噌	米、じゃが芋、 上白糖、さつまいも	玉ねぎ、人参、シラタキ、 いんげん、きゅうり、 コーン、白菜、りんご	484	
9	木	ほしたべよ	食パン（ジャム付）、メンチカツ、海藻サラダ、 コンソメスープ、バナナ ★牛乳	菜飯おにぎり☆	メンチカツ、 海藻ミックス、 牛乳	食パン、いちご、 ジャム、 サラダ油、上白糖、 ごま油、じゃが芋、 米	人参、きゅうり、もやし、 コーン、小松菜、 玉ねぎ、 バナナ、菜飯	495	
10	金	フルーツ	とり五目ごはん、あじの照り焼き、 切干コールスローサラダ、みそ汁、パイン	たべっこどうぶつ	鶏肉、アジ、 わかめ、味噌	米、サラダ油、 上白糖、 たべっこどうぶつ	人参、ごぼう、 椎茸、 切干大根、きゅうり、 コーン、大根、 パイン	485	
11	土	建国記念日							
13	月	ムーンライト クッキー	わかめうどん、にくまん、ほうれん草ナムル、 みかん缶（たまご組、ひよこ組 オレンジ） ★牛乳	ジャムサンド☆	わかめ、牛乳	うどん、 ミニ肉まん、上白糖、 ごま油、食パン、 いちご、 ジャム	玉ねぎ、人参、しいたけ、 長ねぎ、ほうれん草、 みかん缶、 ほうれん草、 オレンジ、 たまご組ひよこ組	455	
14	火	アンパンマン せんべい	クワッソサン、ハートコロケ、 ゆでブロッコリー、コンソメスープ、いちごババロア	わかめおにぎり☆	ウインナー、 牛乳	クワッソサン、 ハートのコロケ、 サラダ油、 いちごババロアの 素	ブロッコリー、 コーン、玉ねぎ、 ほうれん草	501	
15	水	ルヴァン	ごはん、ミートボールの甘酢和え、ツナポテトサ ラダ、 みそ汁、パイン	りんご	ミートボール、 ツナ、木綿豆腐、 味噌	米、上白糖、ごま、 じゃが芋	きゅうり、人参、 なめこ、長ねぎ、 パイン、 りんご	434	
16	木	ほしたべよ	チャーハン、ぎょうざ、 もやしの中華和え、中華スープ、バナナ	大学いも☆	豚ひき肉、 なると巻、鶏卵、 餃子	米、上白糖、ごま油、 さつまいも、ごま、 サラダ油	人参、長ねぎ、もやし、 きゅうり、玉ねぎ、 白菜、バナナ	482	
17	金	フルーツ	そぼろごはん、さけのコーンマヨ焼き、 和風サラダ、みそ汁、ぼんかん	アンパンマンせんべい	豚ひき肉、 のり、味噌	米、上白糖、 醤油、 サラダ油、ごま、 さつま芋、 アミノ酸、 アンパンマンせんべい	しょうが、コーン、 大根、人参、きゅうり、 玉ねぎ、ほうれん草、 ぼんかん	502	
18	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、じゃが芋、 サラダ油、お菓子	人参、玉ねぎ、 パセリ、 キャベツ、 ほうれん草、もやし、 バナナ		
20	月	ムーンライト クッキー	和風スパゲティ、グリルポテト、チーズサラダ、 やさしいスープ、プリン ★牛乳	いちご	ベーコン、 かつお節、 ウインナー、 チーズ、 牛乳	スパゲティ、 サラダ油、 バター、 じゃが芋、 上白糖、 プリン	キャベツ、玉ねぎ、 しめじ、ほうれん草、 きゅうり、 人参、 白菜、 いちご	457	
21	火	アンパンマン せんべい	ごはん、ちくぜん煮、栄養なっとう、みそ汁、 パイン	バナナ	鶏肉、納豆、 しらす、 チーズ、 あおさ、 かつお節、 木綿豆腐、 味噌	米、さといも、 サラダ油、 上白糖、 ごま	葱、 ごぼう、 人参、 こんにゃく、 椎茸、 いんげん、 しょうが、 長ねぎ、 玉ねぎ、 小松菜、 パイン、 バナナ	418	
22	水	ほしたべよ	ごはん、油淋鶏（ユウリンチー）、 ブロッコリーの中華和え、わかめスープ、 きよみオレンジ	ふかし芋	鶏肉、わかめ	米、片栗粉、 サラダ油、 上白糖、 ごま、 さつまいも	しょうが、にんにく、 長ねぎ、 ブロッコリー、 コーン、 玉ねぎ、 清見オレンジ	428	
23	木	天皇誕生日							
24	金	フルーツ	さけごはん、ミニハンバーグと厚焼たまご、 マカロニサラダ、みそ汁、りんごゼリー ★ぶどうジュース	セサミビスケット	鮭フレーク、 ハンバーグ、 厚焼きたまご、 味噌	米、マカロニ、 じゃが芋、 りんごゼリー、 セサミビスケット	きゅうり、人参、 コーン、 ほうれん草、 玉ねぎ、 ぶどうジュース	502	
25	土		わかめうどん、ぎょうざ、野菜サラダ、セリー	お菓子	かつお節、 豚肉、 わかめ、 ぎょうざ、 ツナ	うどん、 サラダ油、 お菓子	玉ねぎ、 人参、 しいたけ、 キャベツ、 ほうれん草、 もやし、 フルーツ		
27	月	ムーンライト クッキー	なめしごはん、とり肉の照り焼き、ごぼうサラダ、 とん汁、ヨーグルト	お菓子	鶏肉、かつお節、 味噌、 豚肉、 木綿豆腐、 ヨーグルト	米、 サラダ油、 さといも、 お菓子	ごぼう、 きゅうり、 人参、 コーン、 菜飯、 こんにゃく、 大根、 長ねぎ	422	
28	火	お菓子	ごはん、たらのかりん揚げ、ごまつなのおかか和え、 かき玉汁、きよみオレンジ	フルーツポンチ☆	鰯、かつお節、 鶏卵	米、片栗粉、 サラダ油、 上白糖	しょうが、 小松菜、 人参、 玉ねぎ、 ほうれん草、 長ねぎ、 清見オレンジ、 バナナ、 みかん缶、 パイナップル、 黄桃缶	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作りましょう！
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。

