

2月は節分の月です。

「鬼は外、福は内！」大きな声で豆まきを  
して、恵方巻をかぶり。一年の健康、無病♡

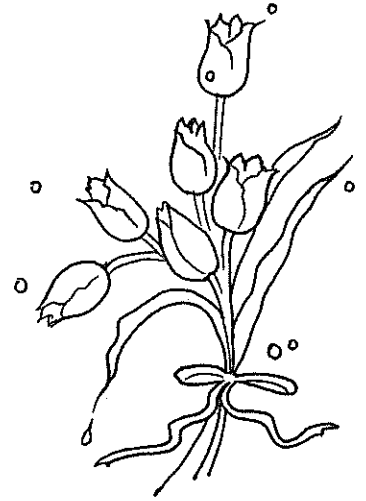
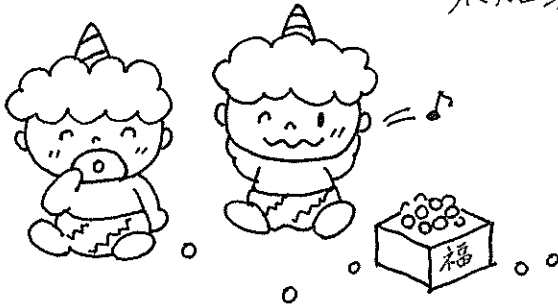
息災を願う行事をぜひご家庭でも取り入れてみましょう。

大豆にはイソフラボンが含まれていてお肌のツヤ、ハリ、維持や骨を  
丈夫にする効果があります。ただし、幼児が豆をのどに詰まらせて窒息  
する可能性もありますので、拾った豆を口にしないよう注意して、必ず  
大人と一緒によく噛んで食べるようにしましょう。最近では落花生を  
使うこともあります。ピーナッツのアレルギー反応は強いので  
注意してください。

あすすめニ  
【炒り大豆ご飯】

お米2合、炒り大豆1握り、塩昆布20g

全ての材料を混ぜ炊飯器で普通の  
水加減で炊きます。



## 献立表

平成30年2月

3歳以上児

そのこどもたち

日 曜	献立	3 色 分 類			アレルギー	栄養価	
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)			
1 木	昼食	カレーライス ウズラの卵とうふサラダ 千切り野菜のすまし汁 くだもの	ぶた中型種、かたローズ(赤肉、生) 普通牛乳 脱脂粉乳 うずら卵(水煮缶詰) 木綿豆腐 削り節	水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、生) 調合油 有塩バター 薄力粉(2等) ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) しらたき	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) みずな(葉、生) きゅうり(果実、生) ミニトマト(果実、生) だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) さやいんげん(若ざや、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	卵 小麦 乳 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 467kcal タンパク質: 17.6g 脂質: 12.3g
	おやつ	ウエハース ヨーグルト牛乳	ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	ウエハース 車糖(上白糖)		卵 小麦 乳	エネルギー: 150kcal タンパク質: 6.7g 脂質: 7g
2 金	昼食	ロールパン 鮭のムニエルマトクリームソース ほうれん草のうま煮 オニオンスープ くだもの	しろさけ(生) クリーム(植物性脂肪) 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ベーコン)	ロールパン 薄力粉(1等) 調合油 ソフトタイプマーガリン(家庭用) でん粉(じゃがいもでん粉) マカロニスパゲッティ(乾)	たまねぎ(りん茎、生) ほうれん草(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) りんご(皮むき、生)	卵 小麦 さけりんご 大豆	エネルギー: 416kcal タンパク質: 21g 脂質: 14.2g
	おやつ	キャンディーチーズ ミカン豆腐 牛乳	絹ごし豆腐 普通牛乳	車糖(上白糖)	うんしゅうみかん缶詰(果肉)	乳 大豆	エネルギー: 143kcal タンパク質: 8g 脂質: 8g
5 月	昼食	ごはん★ 雷豆腐 白菜の胡麻和え スープ くだもの	木綿豆腐 油揚げ(油抜き、生) 削り節	水稲穀粒(精白米) ごま(いり)	ごねぎ(莖葉、生) はくさい(結球葉、生) さやいんげん(若ざや、生) だいこん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) メロン(露地メロン、緑肉種、生)	小麦 大豆 ごま	エネルギー: 333kcal タンパク質: 14.3g 脂質: 7.2g
	おやつ	ウエハース りんごヨーグルト 牛乳	ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	ウエハース ざらめ糖(グラニュー糖)	りんご(皮むき、生)	卵 小麦 乳 りんご	エネルギー: 161kcal タンパク質: 6.7g 脂質: 7g
6 火	昼食	三食丼 コーンサラダ トマト 味噌汁 くだもの	鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 だし入りみそ	水稲穀粒(精白米) 車糖(上白糖) 調合油	さやえんどう(若ざや、生) あまのり(焼きのり) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) キャベツ(結球葉、生) きゅうり(果実、生) トマト(果実、生) こまつな(葉、生) 乾燥わかめ(葉干し) りんご(皮むき、生)	卵 小麦 りんご 鶏肉 大豆	エネルギー: 370kcal タンパク質: 13.3g 脂質: 8.6g
	おやつ	ミルクゼリー 牛乳	普通牛乳 ゼラチン	車糖(上白糖)		乳 ゼラチン	エネルギー: 201kcal タンパク質: 8.8g 脂質: 7.6g
7 水	昼食	しらす梅ごはん 長いもと豚肉のソテー 春雨の酢の物 さつま汁 いちご	しらす干し(半乾燥品) ぶた大型種、かたローズ(赤肉、生) す巻きかまぼこ ぶた中型種、もも(皮下脂肪なし、生) ソフト豆腐 だし入りみそ	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ながいも(塊根、生) 調合油 車糖(上白糖) 普通はるさめ(乾) さつまいも(塊根、皮むき、生)	梅干し(塩漬) 根深ねぎ(葉、軟白、生) きゅうり(果実、生) 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生) 葉ねぎ(葉、生) いちご(生)	小麦 豚肉 大豆 やまいも ごま	エネルギー: 381kcal タンパク質: 16.7g 脂質: 7.1g
	おやつ	ほうれん草ロール 牛乳	普通牛乳	食パン らっかせい(ピーナッツバター)	ほうれん草(葉、通年平均、生)	小麦 落花生 乳 大豆	エネルギー: 172kcal タンパク質: 7.7g 脂質: 8.8g
8 木	昼食	ごはん★ かじきのにんにく風味焼き オクラの納豆和え すまし汁 くだもの	めかじき(生) 系引き納豆 削り節	水稲穀粒(精白米) ごま油 調合油	オクラ(果実、生) あおのり(葉干し) ほうれん草(葉、冷凍) えのきたけ(生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	小麦 大豆 ごま	エネルギー: 342kcal タンパク質: 16.4g 脂質: 8.1g
	おやつ	キャンディーチーズ ぎょうざの皮ピザ 牛乳	ソーセージ(ウインナー) プロセステーズ 普通牛乳		トマト(果実、生) 青ピーマン(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)	乳 豚肉	エネルギー: 218kcal タンパク質: 10g 脂質: 12.2g
9 金	昼食	ロールパン ふわふわオムレツ バインサラダ パンキンポターージュ いちご	鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 クリーム(乳脂肪)	ロールパン 無塩バター オリブ油 車糖(上白糖) じゃがいも(塊茎、生) 有塩バター	キャベツ(結球葉、生) きゅうり(果実、生) バインアップル(缶詰) レモン(果汁、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) パセリ(葉、生) いちご(生)	卵 小麦 乳 鶏肉	エネルギー: 365kcal タンパク質: 11.9g 脂質: 14.7g
	おやつ	ひとくちおにぎり(ごんぶ) 牛乳	普通牛乳	水稲穀粒(精白米)	塩昆布	小麦 乳 大豆	エネルギー: 212kcal タンパク質: 6g 脂質: 4.2g

## 献立表

平成30年2月

3歳以上児

そらのこどもたち

日 曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価	
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)			
12月	昼食	大豆入りじゃこごはん エビフライ 五目豆 味噌汁 くだもの	しらす干し(半乾燥品) 黄だいず(水煮缶詰) ブラックタイガー(養殖、生) 黄だいず(国産、ゆで) さつま揚げ だし入りみそ	水稲穀粒(精白米) 薄力粉(1等) バン粉(乾燥) 調合油 こんにやく(精粉) 車糖(上白糖) 焼きふ(親世ふ)	にんじん(根、皮つき、生) ブロccoli(花序、生) さやいんげん(若ざや、生) 乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) りんご(皮むき、生)	えび 小麦 りんご 大豆	エネルギー: 413kcal タンパク質: 19.3g 脂質: 11.2g
	おやつ	チーズマヨラスク 牛乳	ナチュラルチーズ(パルメザン) 普通牛乳	食パン マヨネーズ(全卵型)		卵 小麦 乳	エネルギー: 161kcal タンパク質: 6.9g 脂質: 7.3g
13火	昼食	さつまいもごはん 魚のステーキ こまつ菜のお浸し コーンと野菜のスープ くだもの	めかじき(生) かつお節	水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 車糖(上白糖) じゃがいも(塊茎、生)	りりりんぶ(葉干し) たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) メロン(露地メロン、緑肉種、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 368kcal タンパク質: 13.8g 脂質: 6.9g
	おやつ	ほうれん草とチーズの蒸しパン 牛乳	普通牛乳 プロセスチーズ	薄力粉(1等) 車糖(三温糖) 調合油	ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 乳	エネルギー: 215kcal タンパク質: 7.1g 脂質: 8.4g
14水	昼食	ごはん★ 回鍋肉 千草煮 中華スープ いちご	ぶた中型種、そともも(赤肉、生) 米みそ(赤色辛みそ) 油揚げ ハム(ロース)	水稲穀粒(精白米) 調合油 車糖(上白糖) 普通はるさめ(乾) ごま油	しょうが(根茎、生) キャベツ(結球葉、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮むき、生) ほうれんそう(葉、冷凍) レタス(土耕栽培、結球葉、生) いちご(生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 321kcal タンパク質: 15.7g 脂質: 6.4g
	おやつ	ホットケーキ 牛乳	プロセスチーズ 普通牛乳	ソフトタイプマーガリン(家庭用)		乳	エネルギー: 233kcal タンパク質: 8.2g 脂質: 10.5g
15木	昼食	焼きうどん 鶏肉の甘辛焼き 小松菜のじゃこ和え 味噌汁(じゃがいも・ワカメ玉ねぎ) みかん	さつま揚げ ぶた中型種、もも(皮下脂肪なし、生) かつお節 さくらえび(葉干し) 若鶏、もも(皮なし、生) しらす干し(半乾燥品) だし入りみそ	うどん(ゆで) 調合油 車糖(上白糖) ごま油	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) キャベツ(結球葉、生) あおのり(葉干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) こまつな(葉、生) 乾燥わかめ(葉干し) わかめ(原葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	えび 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 276kcal タンパク質: 18.8g 脂質: 8.1g
	おやつ	ひじきとウズラ玉子おにぎり 牛乳	うずら卵(全卵、生) 油揚げ 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) 調合油 車糖(上白糖)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮むき、生)	卵 小麦 乳 大豆	エネルギー: 252kcal タンパク質: 7.7g 脂質: 7.3g
16金	昼食	ロールパン 豚肉のクリーム煮 ツナサラダ2 ジュリエンスープ くだもの	ぶた大型種、かたロース(赤肉、生) 普通牛乳 プロセスチーズ まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) ベーコン(ロース)	ロールパン 薄力粉(1等) 調合油 なたね油 車糖(三温糖)	青ピーマン(果実、生) ぶなしめじ(生) キャベツ(結球葉、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ネーブル(砂じょう、生)	小麦 乳 オレンジ りんご 鶏肉 豚肉	エネルギー: 410kcal タンパク質: 21.1g 脂質: 16.3g
	おやつ	キャロットゼリー 牛乳	普通牛乳	車糖(上白糖)	にんじん(根、皮つき、生) りんご(濃縮還元ジュース) てんぐさ(粉寒天)	乳 りんご	エネルギー: 112kcal タンパク質: 3.4g 脂質: 3.8g
19月	昼食	お好み焼き スティック きゅうり ミニトマト 味噌汁 いちご	鶏卵、全卵(生) 脱脂粉乳 するめいか(生) 蒸しかまぼこ かつお節 だし入りみそ	薄力粉(1等) 調合油 マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ) ごま(いり)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) 葉ねぎ(葉、生) あおのり(葉干し) きゅうり(果実、生) ミニトマト(果実、生) 乾燥わかめ(葉干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) いちご(生)	卵 小麦 乳 いか 大豆 ごま	エネルギー: 310kcal タンパク質: 14.2g 脂質: 10.6g
	おやつ	しらす梅のおにぎり 牛乳	しらす干し(半乾燥品) 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) ごま(いり)	梅干し(塩漬)	乳 ごま	エネルギー: 215kcal タンパク質: 7.8g 脂質: 5.4g

## 献立表

平成30年2月

3歳以上児

そののこどもたち

日 曜	献立	3 色 分 類			アレルギー	栄養価	
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)			
20 火	昼食	ごはん★豆腐ハンバーグ ミックスベジタブル 千切り野菜のすまし汁 みかんヨーグルト	木綿豆腐 ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	水稲穀粒(精白米) パン粉(乾燥) 無塩バター 調合油 しらたき 車糖(上白糖)	たまねぎ(りん茎、生) 生しいたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン 缶詰(ホールカーネルスタイル) グリンピース(冷凍) だいこん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) さやいんげん(若ざや、生) うんしゅうみかん缶詰(果肉)	卵 小麦 乳 豚肉 大豆	エネルギー：428kcal タンパク質：15.5g 脂質：11.8g
	おやつ	きな粉マカロニ 牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) 車糖(上白糖)		小麦 乳 大豆	エネルギー：189kcal タンパク質：8.3g 脂質：6g
21 水	昼食	スティックパン ささみと野菜のうま煮 ゆでたまご クラムチャウダー くだもの	若鶏、ささ身(生) 鶏卵、全卵(生) あさり缶詰(水煮) ベーコン(ロース) 普通牛乳	ロールパン じゃがいも(塊茎、生) 薄力粉(1等) 無塩バター	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ネーブル(砂じょう、生)	卵 小麦 乳 オレンジ 鶏肉 大豆	エネルギー：304kcal タンパク質：16.8g 脂質：10.8g
	おやつ	チーズ蒸しパン 牛乳	普通牛乳 プロセスチーズ	薄力粉(2等) 車糖(上白糖)		小麦 乳	エネルギー：191kcal タンパク質：6.7g 脂質：6g
22 木	昼食	ごはん★アジの香味揚げ 蒸し鶏の中華和え すまし汁 くだもの	まあじ(皮なし、刺身) 若鶏、もも(皮なし、生)	水稲穀粒(精白米) 薄力粉(1等) 調合油 車糖(上白糖) ごま(いり) ごま油	わけぎ(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) みずな(葉、生) トマト(果実、生) えのきたけ(生) カットわかめ 糸みつば(葉、生) りんご(皮むき、生)	小麦 りんご 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：440kcal タンパク質：23g 脂質：11g
	おやつ	ウエハース ヨーグルト 牛乳	ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	ウエハース 車糖(上白糖)		卵 小麦 乳	エネルギー：150kcal タンパク質：6.7g 脂質：7g
23 金	昼食	桜エビごはん 豚肉のケチャップ焼き 里芋の煮ころがし 味噌汁 くだもの	干しえび ぶた中型種、かたろース(赤肉、生) 絹ごし豆腐 だし入りみそ	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) 調合油 さといも(球茎、生) 車糖(上白糖)	あおりの(素干し) ごまつな(葉、生) 乾燥わかめ(素干し) ネーブル(砂じょう、生)	えび 小麦 オレンジ 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：327kcal タンパク質：15.2g 脂質：5.6g
	おやつ	キャンディーチーズ ほうれん草ロール 牛乳	普通牛乳	食パン らっかせい(ピーナッツバター)	ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 落花生 乳 大豆	エネルギー：206kcal タンパク質：9.8g 脂質：11.5g
26 月	昼食	ごはん★豆腐ステーキの肉味噌 小松菜のごま煮 味噌汁(かぶ・わかめ) くだもの	木綿豆腐 鶏肉、ひき肉(生) 米みそ(赤色辛みそ) だし入りみそ	水稲穀粒(精白米) 薄力粉(2等) 調合油 車糖(上白糖) 車糖(三温糖) ごま(いり)	生しいたけ(生) にんじん(根、皮むき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ごまつな(葉、生) はくさい(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) かぶ(根、皮つき、生) かぶ(葉、生) 乾燥わかめ(素干し) メロン(露地メロン、緑肉種、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：368kcal タンパク質：13.7g 脂質：8.5g
	おやつ	ホットケーキ 牛乳	プロセスチーズ 普通牛乳	ソフトタイプマーガリン(家庭用)		乳	エネルギー：233kcal タンパク質：8.2g 脂質：10.5g
27 火	昼食	食パン 若鶏照り焼き 花野菜のソテー 味噌汁 いちご	若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 だし入りみそ	食パン 車糖(上白糖) ごま(いり) 調合油	にんにく(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) プロッコリー(花序、生) カリフラワー(花序、生) なめこ(水煮缶詰) いちご(生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：301kcal タンパク質：18g 脂質：12.2g
	おやつ	キャンディーチーズ きな粉マカロニ 牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) 車糖(上白糖)		小麦 乳 大豆	エネルギー：223kcal タンパク質：10.4g 脂質：8.7g

## 献立表

平成30年2月

3歳以上児

そののこどもたち

日 曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価	
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)			
28 水	昼食	桜エビごはん かじきフライ タルタルソース 切干し大根の炒り煮 干切り野菜のすまし汁 くだもの	干しえび めかじき(生) 鶏卵・全卵(生)	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ) しらたき 車糖(上白糖)	あおのり(葉干し) たまねぎ(りん茎、生) きゅうり漬物(ビクルス・スイート型) 切干しだいこん(乾) にんじん(根、皮むき、生) さやえんどう(若ざや、生) だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) さやいんげん(若ざや、生) パインアップル(缶詰)	えび 卵 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦	エネルギー： 422kcal タンパク質： 15.8g 脂質：11.9g
	おやつ	フルーツ寒天 牛乳	普通牛乳	車糖(上白糖)	てんぐさ(粉寒天) ぶどう(ストレートジュース)	乳	エネルギー： 102kcal タンパク質： 3.4g 脂質：3.9g
給食MEMO					目標値	月平均値	
					エネルギー	560kcal	555kcal
					タンパク質	23g	24g
					脂質	19g	17.7g