

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 金	昼食	巻き寿司(乳児:ちらし寿司) 魚の梅煮 そうめん汁	米、砂糖 砂糖 そうめん	卵、ウィンナー 魚	きゅうり、かんぴょう、のり 梅干し、しょうが 玉ねぎ、ほうれん草	酢、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、酒 だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	福豆 フルーツヨーグルト	砂糖	福豆 ヨーグルト	みかん缶、パイン缶、バナナ	
2 16 土	昼食	ピラフ コンソメスープ くだもの	米、マーガリン	鶏肉	玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ、小松菜、人参 くだもの	コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
4 18 月	昼食	ごはん マカロニグラタン かぼちゃのみそ汁	米 マカロニ、小麦粉、マーガリン、パン粉、油	鶏肉、牛乳、スキムミルク、チーズ みそ	玉ねぎ、しめじ、ほうれん草 かぼちゃ、玉ねぎ、えのき	コンソメ、塩こしょう 煮干し、だしパック
	午後おやつ	クッキー くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	クッキー
5 19 火	昼食	パン 魚のムニエル ヨーグルトサラダ オニオンスープ	食パン、ジャム 小麦粉、マーガリン マヨネーズ、砂糖 油	魚 ヨーグルト	キャベツ、人参、ブロッコリー、みかん缶 玉ねぎ、にんじん、パセリ	酒、塩こしょう 塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	きなこ団子 (乳児:きなこおにぎり) 牛乳	白玉粉、砂糖 米、砂糖	豆腐、きなこ きなこ 牛乳		塩 塩
6 20 水	昼食	ごはん チャプチェ 金時豆 ほうれん草のみそ汁	米 春雨、砂糖、ごま油 塩、砂糖	豚肉 金時豆 みそ	人参、玉ねぎ、ニラ、もやし、パプリカ(赤)、しょうが ほうれん草、玉ねぎ、人参	しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ココアちんすこう 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳		ココア
7 21 木	昼食	ごはん 魚のフライ 大根サラダ 豆腐のみそ汁	米 小麦粉、パン粉、油 砂糖、油	魚、卵 かにかま 豆腐、みそ	大根、小松菜、人参 玉ねぎ、ねぎ	酒、塩こしょう しょうゆ、酢 煮干し、だしパック
	午後おやつ	雑炊	米	卵、ちりめんじゃこ	白菜、人参	だしパック、しょうゆ、みりん、塩、酒
8 22 金	昼食	ミートスパゲティ 豆乳スープ	スパゲティ、砂糖、油 じゃがいも	合い挽きミンチ、鶏レバー 豆乳	玉ねぎ、人参、トマト缶 玉ねぎ、人参	コンソメ、ケチャップ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	チーズトースト 牛乳	食パン	ハム、チーズ 牛乳		
9 土	昼食	カレーライス 温野菜	米、じゃがいも、油	豚肉	人参、玉ねぎ、小松菜 ブロッコリー、かぼちゃ	カレールー、ウスターソース
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
25 月	昼食	麦ごはん すき焼き風煮 大根のみそ汁	米、押麦 麩、砂糖、油	豚肉、焼き豆腐 みそ	白菜、玉ねぎ、糸こんにゃく 大根、玉ねぎ、人参、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	せんべい くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
12 26 火	昼食	パン 鶏のトマト煮 大豆サラダ もやしスープ	食パン、ジャム 砂糖、油 砂糖、油 油	鶏肉 水煮大豆	トマト缶、玉ねぎ キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶 もやし、玉ねぎ、人参	コンソメ、塩こしょう、酒 酢、塩こしょう シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	五平餅	米、もち米、白ごま、砂糖	みそ		酒
13 27 水	昼食	ごはん 魚のてり焼き 大根と油揚げの煮物 白菜のみそ汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖	魚 油揚げ みそ	大根、しめじ 白菜、玉ねぎ、人参	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん、酒、だしパック 煮干し、だしパック
	午後おやつ	クラッカーサンド くだもの 牛乳	ジャム	牛乳	くだもの	クラッカー
14 28 木	昼食	ごはん 豆腐ボール 青菜のポン酢和え じゃがいものみそ汁	砂糖、片栗粉、油 じゃがいも	豆腐、卵 ちりめんじゃこ みそ	玉ねぎ、人参、ひじき ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、わかめ	しょうゆ、みりん ポン酢、しょうゆ 煮干し、だしパック
	午後おやつ	手作り肉まん 牛乳	小麦粉、砂糖、油	豚ミンチ 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、しょうが	ベーキングパウダー、しょうゆ、酒

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

*毎週月曜日・・・礼拝 毎週水曜日・・・体育あそび

*2/2(土)造形展

*2/15(金)お誕生会 メニュー:キーマカレー、シュウマイ、春雨サラダ、ポトフ、果物 (おやつ)ドーナツ、牛乳

*2/23(土)乳児、幼児・にじ参観日(午後の保育はありません)

