



日 曜	献立		材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)
			黄	赤	緑		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
01 火	昼食	食パン チキンビーンズ ほうれん草のソテー もも缶	しよくパン じゃがいも、あぶら、さとう あぶら	とりにく、だいず ベーコン	たまねぎ、トマトかん、にんじん、にんにく ほうれんそう、コーンかん ももかん	ケチャップ、ようふうだしのもと、しお、パセリこ しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 わかめごはん	こめ	ぎゅうにゅう わかめふりかけ			
02 水	昼食	手巻きずし(幼児クラス) ちらし寿司(乳児クラス) 豆腐すまし汁	こめ、たまごなしマヨネーズ あぶら、さとう、こめ ふ	ウインナー、ツナかん、チーズ たまご、ツナかん、あぶらあげ とうふ	にんじん、きゅうり、のり きざみのり、にんじん、きゅうり こまつな、えのきたけ	すしす、しょうゆ すしす、みりん、こんぶだしじる、しお、しょうゆ かつおだしじる、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこサンド	さとう、しよくパン	ぎゅうにゅう とうにゅう、きなこ			
03 木	昼食	中華丼 はるさめスープ(わかめ・コーン) 金時豆の煮物	こめ、かたくりこ、ごまあぶら、さとう はるさめ、ごま さとう	ぶたにく きんときまめ	はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、にら、たけのこ、しょうが、にんにく えのきたけ、コーンかん、わかめ	しょうゆ、ちゅうかだし、しお、こしょう ちゅうかだし、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	プリンのもと		
04 金	昼食	御飯 みそ汁(さつまいも・わかめ) おさかなバーグ ブロッコリーのごま和え	こめ さつまいも かたくりこ すりごま	みそ とりひきにく、さば	ねぎ、わかめ れんこん、たまねぎ、ひじき、しょうが ブロッコリー、にんじん	かつお・こんぶだしじる ケチャップ、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 スティックチーズとおかし		ぎゅうにゅう チーズ			
05 土	昼食	カレーライス オレンジ	こめ、じゃがいも、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん オレンジ	カレールウ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
07 月	昼食	ハリハリゆかり御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 肉豆腐(ひき肉) みかん	こめ さとう	みそ とうふ、ぶたひきにく	きりぼしだいこん かぼちゃ、ねぎ、わかめ たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しょうが みかん	しそふりかけ かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 お麩のシュガーラスク	バター、ふ、グラニューとう	ぎゅうにゅう			
08 火	昼食	御飯 コンソメスープ(じゃがいも・たまねぎ) タンドリーチキン コールスローサラダ	こめ じゃがいも さとう たまごなしマヨネーズ、さとう	とりにく、ヨーグルト ハム	にんじん、たまねぎ にんにく キャベツ、きゅうり、コーンかん	ようふうだしのもと、パセリこ、しお ケチャップ、しょうゆ、カレーこ りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃスコーン	こむぎこ、むえんバター、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	かぼちゃ	ベーキングパウダー	
09 水	昼食	ミートスパゲティー 豆腐とわかめのサラダ バナナ	スパゲティ、こめこ、さとう、あぶら さとう、あぶら	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく とうふ、ツナかん	たまねぎ、にんじん きゅうり、コーンかん、わかめ バナナ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり	しそふりかけ	
10 木	昼食	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) さけのムニエル ポテトサラダ	こめ こむぎこ、あぶら じゃがいも、たまごなしマヨネーズ	みそ さけ	たまねぎ、チンゲンサイ、わかめ きゅうり、にんじん	かつお・こんぶだしじる しお、こしょう しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	ぎゅうにゅう			
12 土	昼食	てりやき野菜丼 バナナ	こめ、あぶら、かたくりこ	とりにく	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん バナナ	みりん、しょうゆ、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
14 月	昼食	御飯 かき玉汁 豚肉と昆布の炒め煮 ブロッコリーのドレッシング和え	こめ かたくりこ ごまあぶら、さとう さとう、あぶら	とうふ、たまご ぶたにく かにかまぼこ	えのきたけ、ねぎ にんじん、こんぶ、しょうが ブロッコリー、コーンかん	かつおだしじる、しょうゆ、しお しょうゆ、さけ りんごす、しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 みたらしいもち	じゃがいも、かたくりこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう		しょうゆ、しお	
15 火	昼食	菜飯ごはん 中華スープ(鶏・はくさい) たらのケチャップあんかけ バナナ	こめ じゃがいも、あぶら、かたくりこ、あぶら、さとう	とりひきにく たら	はくさい、にんじん、しいたけ たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく バナナ	ふりかけ さけ、ちゅうかだし、しょうゆ、しお ケチャップ、しょうゆ、さけ、ちゅうかだし	牛乳
	午後おやつ	牛乳 いちごとチーズのケーキ	ホットケーキミックス、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、クリームチーズ	いちごジャム		
16 水	昼食	ロールパン 大豆のカレーシチュー ごぼうとツナのサラダ パイン缶	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら たまごなしマヨネーズ	ぶたにく、だいず ツナかん	たまねぎ、にんじん、りんごジャム ごぼう、きゅうり、コーンかん パインかん	ようふうだしのもと、ケチャップ、ソース、カレーこ、しお、こしょう しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちごめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお	
17 木	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) かじきの煮付け ほうれん草の塩ナムル	こめ さとう ごま、ごまあぶら	とうふ、みそ、あぶらあげ かじき	ねぎ、わかめ しょうが ほうれんそう、もやし、にんじん、コーンかん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし		ぎゅうにゅう			
18 金	昼食	御飯 まるやかみそ汁 鶏の唐揚げレモン風味 切干大根の甘酢和え	こめ かたくりこ、あぶら、さとう さとう、ごまあぶら	とうにゅう、みそ、あぶらあげ とりにく ちくわ	こまつな、えのきたけ、にんじん レモンかじゅう きゅうり、きりぼしだいこん	かつお・こんぶだしじる さけ、しょうゆ、しお、こしょう りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ココア蒸しパン	こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		ココア、ベーキングパウダー	
19 土	昼食	焼きそば スティックチーズ	やきそばめん、あぶら	ぶたにく チーズ	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、あおのり	ソース、さけ、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
21 月	昼食	豆乳クリームスパゲティー キャベツとささみの中華和え バナナ	スパゲティ、こめこ、あぶら さとう、ごまあぶら	とうにゅう、ベーコン ささみ	ほうれんそう、しめじ、たまねぎ キャベツ、にんじん バナナ	ようふうだしのもと、しお、こしょう しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 五平もち	こめ、もちごめ、さとう、すりごま	ぎゅうにゅう みそ		みりん	
22 火	昼食	御飯 すまし汁(小松菜・あげ) ぶり大根 白菜のごま酢和え	こめ さとう さとう、すりごま	あぶらあげ ぶり	こまつな、えのきたけ だいこん、しょうが はくさい、にんじん、こんぶ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお しょうゆ、さけ、みりん りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 りんごジャムサンド	しよくパン	ぎゅうにゅう	りんごジャム		
24 木	昼食	焼肉丼 中華スープ(豆腐・わかめ) もも缶	こめ、かたくりこ、ごま、さとう、あぶら	ぶたにく とうふ	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが ねぎ、わかめ ももかん	しょうゆ、さけ、りんごす ちゅうかだし、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 キャロットクッキー	こむぎこ、むえんバター、さとう	ぎゅうにゅう	にんじん	ベーキングパウダー	

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
25 金	昼食	ドライカレー かぼちゃサラダ のむヨーグルト	こめ、あぶら たまごなしマヨネーズ	ぶたひきにく のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが かぼちゃ、きゅうり、コーンかん	カレールウ、ケチャップ しお	牛乳
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ケーキ				
26 土	昼食	みそ煮込みうどん バナナ	うどん	とりにく、みそ、あぶらあげ	はくさい、ねぎ、にんじん バナナ	かつお・こんぶだしじる、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
28 月	昼食	手作りふりかけのごはん みそ汁(かぼちゃ・切干) 高野豆腐の卵とじ スティックチーズ	こめ、ごまあぶら、ごま、さとう さとう	しらすぼし、かつおぶし みそ たまご、とりひきにく、こおりどうふ チーズ	こまつな かぼちゃ、きりぼしだいこん たまねぎ、にんじん、みつば	しょうゆ かつお・こんぶだしじる かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお	

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

## 組 氏名

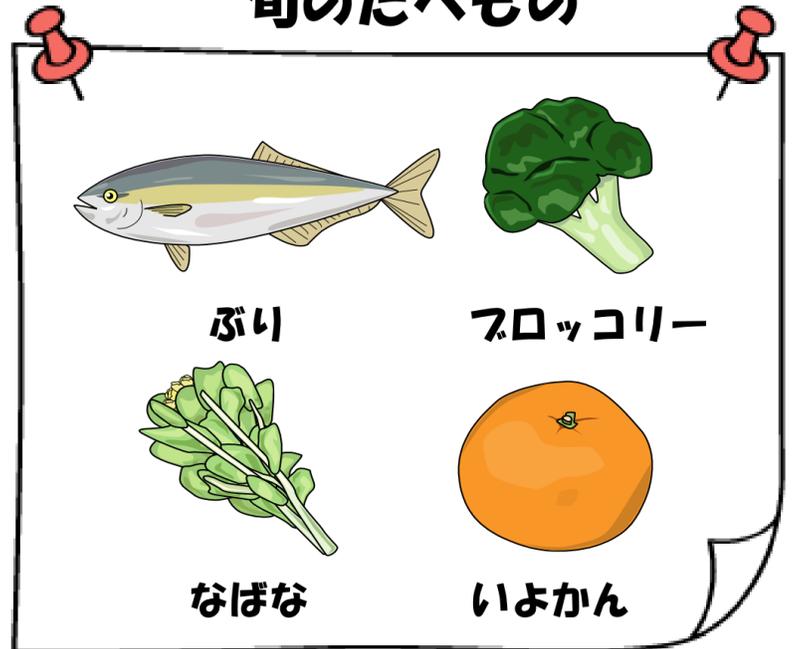
### 誤嚥に注意しましょう

2月3日の節分にはご家庭で豆まきをして炒り大豆を食べたり、恵方巻を食べたりする機会があるかもしれません。炒り大豆のように硬くて球状の食材や、恵方巻のように一口量が多く、噛み切りにくい食材(のり)は誤嚥の危険があります。消費者庁からも、“誤って気管支に入りやすいピーナツなどの硬い豆・ナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。”と注意喚起がされています。下記の点に配慮し、保護者の方が見守っている環境で子どもたちが食事ができるようにしましょう。

- ・一口の量は子どもの口に合った無理なく食べられる量にする。
- ・遊びながら、歩きながら、寝転んだまま食品を食べさせない。
- ・急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込



### 旬のたべもの



●使用イラスト：株式会社アドム「わんぱくランチWeb」