



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 木	昼食	御飯 中華スープ(白菜・えのき) 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのマヨサラダ	こめ さとう、かたくりこ マヨネーズ	とりにく かにかまぼこ	はくさい、にんじん、えのきたけ しょうが ブロッコリー、きゅうり	ちゅうかだし、しお しょうゆ、さけ、しお しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 さつまいもケーキ	ホットケーキミックス、さつまいも、あぶら、こま	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう			
02 金	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、マヨネーズ あぶら、さとう、こめ ふ	ツナかん、チーズ、ウインナー たまご、ツナかん、あぶらあげ とうふ	にんじん、きゅうり、やきのり 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 カップゼリーとおかし	みかんゼリー、おかし	ぎゅうにゅう			
03 土	昼食	焼きそば バナナ	やきそばめん、あぶら	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、あおのり バナナ	やきそばソース、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
05 月	昼食	チキンカレー 白菜のごま酢和え バナナ	こめ、じゃがいも、あぶら すりごま、さとう	とりにく ツナかん	たまねぎ、にんじん はくさい、きゅうり バナナ	カレールウ りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かみかみおやつ(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	おかし おかし	ぎゅうにゅう			
06 火	昼食	御飯 すまし汁(豆腐・わかめ) さけの香りみそ焼き ほうれん草とコーンの和え物	こめ さとう、ごま、ごまあぶら マヨネーズ、すりごま	とうふ みそ、さけ	ねぎ、わかめ ほうれんそう、コーンかん	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお みりん しょうゆ	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	
07 水	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・あげ) れんこんバーグ コールスローサラダ	こめ かたくりこ マヨネーズ、さとう	みそ、あぶらあげ ぶたひきにく、ぎゅうひきにく	こまつな、えのきたけ れんこん、たまねぎ キャベツ、にんじん、コーンかん	かつお・こんぶだしじる ケチャップ、しお りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 バナナ蒸しパン	こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	バナナ	ココア、ベーキングパウダー	
08 木	昼食	ロールパン コンソメスープ(キャベツ・コーン) ポークチャップ 粉ふき芋(あおのり)	ロールパン さとう、あぶら、かたくりこ じゃがいも	ぶたにく	キャベツ、にんじん、コーンかん たまねぎ あおのり	ようふうだしのもと、しお ケチャップ、ソース、さけ、しお しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 さげごはん	こめ	ぎゅうにゅう さけフレーク	こまつな		
09 金	昼食	御飯 コーンスープ 鶏の唐揚げレモン風味 切干大根の中華和え	こめ かたくりこ、あぶら、さとう ごまあぶら、さとう	とりにく	クリームコーン、コーンかん レモンかじゅう にんじん、きゅうり、きりぼしだいこん	ちゅうかだし、しお、パセリこ しょうゆ、さけ、しお しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこサンド	さとう、しょくパン	ぎゅうにゅう とうにゅう、きなこ			
10 土	昼食	豚丼 スティックチーズ	こめ、あぶら、かたくりこ	ぶたにく チーズ	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
13 火	昼食	豆乳クリームスパゲティー キャベツのドレッシング和え スティックチーズ	スパゲティ、こめこ、あぶら あぶら、さとう	とうにゅう、ベーコン チーズ	ほうれんそう、しめじ、たまねぎ キャベツ、きゅうり、コーンかん	ようふうだしのもと、しお りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 切干大根ごはん	こめ、すりごま、あぶら	ぎゅうにゅう ツナかん	にんじん、きりぼしだいこん	しょうゆ、さけ、かつお・こんぶだしじる	

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 水	昼食	御飯 かき玉汁(豆腐・青菜) 豚肉のどて煮 オレンジ	こめ かたくりこ <small>いとこんにゃく、さとう、かたくりこ</small>	とうふ、たまご ぶたにく、みそ	チンゲンサイ だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが オレンジ	かつおだしじる、しょうゆ、しお かつお・こんぶだしじる、さけ、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 豆腐とココアのケーキ	<small>こむぎこ、さとう、むえんバター</small>	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、とうふ		ココア、ベーキングパウダー	
15 木	昼食	御飯 とん汁 魚のパン粉焼き(ししゃも) 青菜のごま和え	こめ ごまあぶら パンこ、あぶら すりごま <small>ししゃも(ほうじクラス)、こぼろ、たまご(ほうじクラス)</small>	ぶたにく、みそ	だいこん、ごぼう、ねぎ ほうれんそう、にんじん、こまつな	かつおだしじる パセリこ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 揚げパン	<small>グラニューとう、あぶら、ロールパン</small>	ぎゅうにゅう			
16 金	昼食	御飯 まろやかみそ汁(豆腐・青菜) 豚肉と野菜のごま炒め かぼちゃの煮物	こめ ごま、あぶら さとう	とうふ、とうにゅう、みそ ぶたにく	こまつな、えのきたけ <small>たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが</small> かぼちゃ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
17 土	昼食	野菜そぼろ丼 スティックチーズ	こめ、あぶら、こめこ、ごまあぶら	ぶたひきにく チーズ	<small>たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーンかん</small>	しょうゆ、さけ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
19 月	昼食	菜飯ごはん 高野豆腐の卵とし ほうれん草のおかか和え パイン缶	こめ さとう	とりひきにく、たまご、こおりとうふ かつおぶし	たまねぎ、にんじん、みつば ほうれんそう、コーンかん パインかん	ふりかけ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン おかし(幼児クラスのみ)	プリン おかし	ぎゅうにゅう			
20 火	昼食	五目うどん ひじきと厚揚げの炒め煮 バナナ	うどん さとう、ごまあぶら	とりにく、かまぼこ なまあげ	はくさい、しいたけ、ねぎ にんじん、いんげん、ひじき バナナ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、かつお・こんぶだしじる	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			
21 水	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) さけの塩焼き ブロッコリーのごま和え	こめ すりごま	みそ、あぶらあげ さけ	かぼちゃ、たまねぎ ブロッコリー、にんじん	かつお・こんぶだしじる しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう		しお	
22 木	昼食	豚炒め丼 はるさめスープ(チンゲン菜・コーン) スティックチーズ	こめ、かたくりこ、ごま、あぶら はるさめ	ぶたにく チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが チンゲンサイ、えのきたけ、コーンかん	しょうゆ、さけ、みりん ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 杏仁豆腐	さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	<small>みかんかんのしる、みかんかん、パインかん</small>	アガー、バニラエッセンス	
24 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、にんじん、ねぎ 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	おかし	ぎゅうにゅう			
26 月	昼食	三色そぼろ丼 みそ汁(さつまいも・たまねぎ) バナナ	こめ、さとう、あぶら さつまいも	とりひきにく、たまご みそ	にんじん、いんげん たまねぎ、えのきたけ バナナ	しょうゆ かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 じゃこトースト	マヨネーズ、しょくパン	ぎゅうにゅう しらすぼし、こなチーズ	あおのり		

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			
27 火	昼食	ハヤシライス マカロニサラダ のむヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら マカロニ、マヨネーズ	ぶたにく ツナかん のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ きゅうり、コーンかん	ハヤシルウ、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		りんごジュース		
28 水	昼食	ロールパン ほたてのクリームシチュー ほうれん草のソテー パイン缶	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら あぶら	ほたて、だっしふんにゅう ベーコン	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ ほうれんそう、もやし パインかん	ちゅうかだし、しお しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 わかめおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり、わかめふりかけ		
29 木	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・青菜) さばの香味焼き ひじきの煮物	こめ さとう さとう、あぶら	とうふ、みそ、あぶらあげ さば あぶらあげ	チンゲンサイ しょうが、レモンかじゅう にんじん、いんげん、ひじき	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 フルーツミックスとおかし	おかし	ぎゅうにゅう	ももかん、パインかん、みかんかん		

- ★ 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むよう促す。
- ・食事の際は、お茶や水などを飲んでのどを湿らせる。
- ・食品を口に入れたまま話したり、何かをしながら食事をしたりさせない。
- ・食事中に眠くなっていないか、正しく座っているかに注意する。また、食事中に驚かせない。

<参考> 消費者庁「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！」



しゅん

旬のたべもの



ブロッコリー
カリフラワー
だいこん
はくさい
ほうれんそう
ぶり
たら

2月にほたてを初めて提供します。

お子さんが未摂取の場合はご家庭で事前にお試しいただきますようご協力をお願い致します。

今月の
おすすめレシピ

かぶのサラダ



<材料> 4人分

かぶ	120g
かぶの葉(あれば)	お好みで
きゅうり	1/3本
コーン缶	20g
ツナ油漬	30g
油	小さじ1
レモン果汁	小さじ1.5
砂糖	小さじ1.5
食塩	少々

<作り方>

- ① かぶは皮を厚くむいて薄いいちょう切り、きゅうりは半月切り、かぶの葉は1cmに切って茹でる。
- ② コーン缶は汁気をきっておく。
- ③ 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ④ ①～③とツナ缶を和える。

<一口メモ>

旬のかぶを使ったレシピです。給食では衛生上野菜を加熱していますが、ご家庭では生のままサラダにしてもよいです。その場合はかぶときゅうりを塩もみして水気をしぼってから和えると、パリパリした野菜の食感を楽しめます。

ツナ缶は油をきらずにそのまま和えてよいです。ツナの代わりにハムやかまぼこなどを使用してもOKです。