

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
5	月	おせんべい 麦茶	煮込みうどん 肉じゃが き야べつのおかかあえ	♪トマトパン風 麦茶 みかん	豚肉	うどん じゃがいも しらたき	玉ねぎ・人参・き야べつ もやし・菜の花・えのき コーン・白菜・トマト・みかん
6	火	バナナ 麦茶	ごはん さばの煮つけ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	♪きなこパンケーキ 麦茶 りんご	さば きなこ	ごはん	玉ねぎ・人参・き야べつ ブロッコリー・もやし りんご・バナナ
7	水	りんご 麦茶	ごはん 野菜入りオムレツ ひじきのサラダ きのこのスープ	♪スコーン 麦茶 いちご	豆腐 わかめ ひじき	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・き야べつ・コーン えのき・しめじ・しいたけ ほうれん草・いちご・バナナ
8	木	人参煮 麦茶	ごはん さわらの磯辺焼き もやしのごまあえ 大根のみそ汁	♪ふかし芋 麦茶 オレンジ	さわら わかめ のり	ごはん さつまいも ごま	玉ねぎ・人参・もやし き야べつ・しめじ・大根 オレンジ
9	金	おせんべい 麦茶	ごはん かぼちゃのシチュー 白菜とじゃこのサラダ 野菜スープ	♪コーンフレーク 麦茶 バナナ	鶏肉 じゃこ	ごはん	玉ねぎ・人参・かぼちゃ しめじ・白菜・みず菜 オレンジ・バナナ・りんご
10	土	おかし 麦茶	ごはん・煮物 スープ・バナナ	おかし 野菜ジュース	鶏肉	ごはん じゃがいも	人参・玉ねぎ・バナナ 野菜ジュース
26	月	さつまいもの甘煮 麦茶	ほうとう 鶏肉の煮物 き야べつの浅漬け	♪おかかおにぎり 麦茶 りんご	鶏肉	ほうとう ごはん さつまいも	玉ねぎ・人参・大根・しいたけ き야べつ・長ねぎ・白菜 みず菜・かぼちゃ・りんご
13	火	りんご 麦茶	ごはん たらのクリーム煮 納豆サラダ 玉ねぎのスープ	♪ハッシュドポテト風 麦茶 みかん	たら 納豆	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・き야べつ もやし・しめじ・ほうれん草 大根・みかん・りんご
14	水	おせんべい 麦茶	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草の華風炒め 白菜の中華スープ	(14日)パレンタインおやつ ♪ふかしいも 麦茶・バナナ	豚ひき肉 豆腐	ごはん 春雨 (28日)さつまいも	ほうれん草・人参・長ねぎ 玉ねぎ・白菜・コーン・もやし しいたけ・えのき・バナナ
1	木	バナナ 麦茶	ごはん さけのゆず味噌焼き 青菜のおひたし 豆腐のすまし汁	♪野菜入りパンケーキ 麦茶 オレンジ	さけ 豆腐	ごはん さつまいも	玉ねぎ・人参・ゆず・しめじ 菜の花・もやし・き야べつ ほうれん草・オレンジ・バナナ
23	金	オレンジ 麦茶	ごはん チキンのムニエル マカロニサラダ 野菜スープ	♪フルーツ羹 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん じゃがいも マカロニ	玉ねぎ・人参・き야べつ しめじ・コーン・みかん缶 りんご・オレンジ
3	土	おかし 麦茶	五目中華丼・スープ バナナ	おかし 野菜ジュース	豚肉	ごはん	人参・玉ねぎ・き야べつ バナナ・野菜ジュース
2	金	おせんべい 麦茶	赤鬼ごはん 大豆バーグ 鬼退治サラダ 花麩のすまし汁	♪さつまいもケーキ 麦茶 いちご	大豆 豆腐	ごはん・中華麺 さつまいも 麩・ごま	玉ねぎ・人参・き야べつ かぼちゃ・ブロッコリー・しめじ もやし・菜の花・いちご
16	金	★誕生会 お楽しみ給食★					

※献立内の青色は絵本「へんてこパンやさん」にでてくる「ピザ」をトマトパン風にしておやつに提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※7日・21日の「野菜入りオムレツ」はさくら・もも組の保護者の紹介メニューです。野菜入り豆腐のお好み焼き風にして提供します。

### ♪『へんてこパンやさん』♪

きつねのパンやさんはいつも早起き。朝からねずみさんとパンをこねこね。  
キャンディーパンにきのこパン、おむすびパンにりんごパン、バナナパンにピザパン、...。  
さあ、今日はどんなお客さんがくるかな？

### ♪『大豆の栄養』♪

2月3日は節分です。節分の豆まき大豆は豆腐、きなこ、納豆、味噌などいろいろな食品に利用されています。大豆は豆類の中でも、たんぱく質を豊富に含むことから「畑のお肉」とも言われています。3大栄養素の中では、たんぱく質を多く含み、代謝の過程に必要なビタミンB群やビタミンEなどのビタミン類、血液を運ぶのに必要な鉄分、骨などを形成するのに必要なカルシウムやマグネシウムなどのミネラルをバランスよく含んでいます。ぜひ、家庭でも摂り入れて下さいね。



### ♪『きなこパンケーキ』♪(離乳食10か月頃～)

材料(子ども1人分):小麦粉 20g、きなこ 5g、ベーキングパウダー 2g、砂糖 5g、水 20cc  
作り方: 1. ボールに小麦粉ときなこ、ベーキングパウダー、砂糖を入れて泡だて器でよく混ぜ合わせます。  
2. 1の中に水を入れてさっくり混ぜ合わせます。  
3. フライパンに薄く油をしき、2を入れて両面焼いたら出来上がりです。  
※月齢や、子どもに合わせて食べやすいように切り分けて下さいね。