

日	曜	1・2歳午前おやつ		昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
						エネルギー 脂質	タンパク質
1	土	牛乳	菓子	子ぎつね寿司 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	535 Kcal 16.3 g	18.2 g
3	月	牛乳	菓子	福豆とじゃこのごはん ぎせい豆腐 塩ゆでブロッコリー すまし汁	牛乳 ジャムサンド	536 Kcal 14.4 g	25.1 g
4	火	牛乳	菓子	ごはん ミルクカレー しゃきしゃき野菜サラダ	牛乳 きなこ棒	588 Kcal 17.5 g	22.3 g
5	水	ぶどうジュース	チーズ	みそ煮込みうどん 五目きんぴら ミノマト	牛乳 焼き芋	521 Kcal 10.8 g	19.0 g
6	木	牛乳	菓子	ごはん 魚のあんかけ ゆかり和え みそ汁	牛乳 お豆腐ナゲット	501 Kcal 17.2 g	25.1 g
7	金	牛乳	菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマト煮込みカレー味 こふきいも 白菜のスープ	わかめおにぎり たくあん	497 Kcal 14.1 g	19.1 g
8	土	牛乳	菓子	かしわうどん 果物	牛乳 お楽しみパン	511 Kcal 16.4 g	19.5 g
10	月	牛乳	菓子	ごはん 生揚げとキャベツの味噌炒め かぶときゅうりの浅漬け すまし汁	牛乳 アップルサンド	617 Kcal 19.6 g	25.5 g
12	水	飲むヨーグルト		【お誕生日会】ピラフ ヒレカツ コーンサラダ かぶのスープ 果物	りんごジュース 米粉と豆腐のブラウニー	636 Kcal 24.3 g	22.2 g
13	木	牛乳	菓子	ごはん あじの香味焼き みそドレサラダ すまし汁	ヨーグルト おせんべい	421 Kcal 9.8 g	19.7 g
14	金	ヨーグルト		米粉ロールパン ハンバーグ フレンチサラダ 小松菜のスープ	梅かつおおにぎり たくあん	530 Kcal 18.4 g	19.3 g
15	土	牛乳	菓子	子ぎつね寿司 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	535 Kcal 16.3 g	18.2 g
17	月	牛乳	菓子	ごはん ぎせい豆腐 塩ゆでブロッコリー すまし汁	牛乳 ジャムサンド	536 Kcal 14.4 g	25.1 g
18	火	牛乳	菓子	ごはん ミルクカレー しゃきしゃき野菜サラダ	牛乳 きなこ棒	588 Kcal 17.5 g	22.3 g
19	水	ぶどうジュース	チーズ	みそ煮込みうどん 五目きんぴら ミノマト	牛乳 焼き芋	521 Kcal 10.8 g	19.0 g
20	木	牛乳	菓子	ごはん 魚のあんかけ ゆかり和え みそ汁	牛乳 お豆腐ナゲット	504 Kcal 17.2 g	25.5 g
21	金	牛乳	菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマト煮込みカレー味 こふきいも 白菜のスープ	わかめおにぎり たくあん	497 Kcal 14.1 g	19.1 g
22	土	牛乳	菓子	かしわうどん 果物	牛乳 お楽しみパン	511 Kcal 16.4 g	19.5 g
25	火	牛乳	菓子	ごはん 生揚げとキャベツの味噌炒め かぶときゅうりの浅漬け すまし汁	牛乳 アップルサンド	597 Kcal 18.2 g	23.7 g
26	水	飲むヨーグルト		【バイキング給食】米粉ロールパン わかめごはん サバのカレー揚げ 鶏肉のオレンジ焼き 和風ハムサラダ 人参スープ りんご みかん	ヨーグルト和え リッツ	864 Kcal 31.5 g	30.4 g
27	木	牛乳	菓子	ごはん あじの香味焼き みそドレサラダ すまし汁	チーズスープ ソルトクラッカー	484 Kcal 16.3 g	22.3 g
28	金	ヨーグルト		米粉ロールパン ハンバーグ フレンチサラダ 小松菜のスープ	梅かつおおにぎり たくあん	532 Kcal 18.4 g	19.3 g
29	土	牛乳	菓子	スパゲッティナポリタン コーンクリームスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	634 Kcal 17 g	22.7 g

節分と大豆

2月3日は節分です。節分には「福は内！鬼は外！」と言いながら福豆（炒り大豆）をまく風習があり、豆まきの後に年齢よりも1つ多く豆を食べると病気になるはず健康でいられると言われていています。今月は大豆についてご紹介いたします。



大豆

大豆は良質のたんぱく質が多く含まれていることから「畑の肉」と呼ばれています。鉄分や食物繊維が多く含まれており、その他にもイソフラボンなどの大豆に含まれる機能性物質が注目されています。大豆は豆乳や豆腐、高野豆腐、納豆、きなこ、味噌、しょうゆなど様々な食品に加工されています。

保育園の節分メニュー

福豆とじゃこのごはん

材料（お米1合分）

- お米 1合
- 福豆（いり大豆） 20g
- ちりめんじゃこ 10g（大きじ1程度）
- 塩 小さじ1/4
- 酒 小さじ1/4
- 昆布 5cm×1cm程度

福豆が残った時などに、いかがでしょうか？
3歳未満のお子さんは歯が生えそろっていないので、福豆をそのまま食べるのは危険ですが、炊きこんで柔らかくすると、食べることができます。

炊飯器に材料を入れて炊けば完成！



日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	土	牛乳 菓子	人参ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン 豆腐と野菜のスープ
3	月	牛乳 菓子	じゃこごはん ぎせい豆腐 塩ゆでブロッコリー すまし汁	牛乳 ジャムサンド 豆腐と野菜のスープ
4	火	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 しやしやしき野菜サラダ	ポテトミルクがゆ 豚肉と野菜のスープ
5	水	ぶどうジュース 菓子	みそうどん 人参の甘煮 ミニトマト	牛乳 焼き芋 鶏肉と野菜のスープ
6	木	牛乳 菓子	軟飯 魚のあんかけ ゆかり和え みそ汁	牛乳 お豆腐ナゲット 野菜のスープ
7	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマト煮込み こふきいも 白菜のスープ	わかめおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
8	土	牛乳 菓子	野菜うどん 果物	牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ
10	月	牛乳 菓子	軟飯 豆腐とキャベツの味噌炒め かぶときゅうりの浅漬け すまし汁	牛乳 アップルサンド 豆腐と野菜のスープ
12	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】ピラフ ヒレカツ コーンサラダ かぶのスープ 果物	りんごジュース かぶがゆ 豚肉と野菜のスープ
13	木	牛乳 菓子	軟飯 あじの塩焼き みそだしサラダ すまし汁	牛乳 魚がゆ 野菜のスープ
14	金	ヨーグルト	米粉ロールパン ハンバーグ フレンチサラダ 小松菜のスープ	梅かつおおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
15	土	牛乳 菓子	人参ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン 豆腐と野菜のスープ
17	月	牛乳 菓子	軟飯 ぎせい豆腐 塩ゆでブロッコリー すまし汁	牛乳 ジャムサンド 豆腐と野菜のスープ
18	火	牛乳 菓子	軟飯 豚肉のクリーム煮 しやしやしき野菜サラダ	ポテトミルクがゆ 豚肉と野菜のスープ
19	水	ぶどうジュース 菓子	みそうどん 人参の甘煮 ミニトマト	牛乳 焼き芋 鶏肉と野菜のスープ
20	木	牛乳 菓子	軟飯 魚のあんかけ ゆかり和え みそ汁	牛乳 お豆腐ナゲット 野菜のスープ
21	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマト煮込み こふきいも 白菜のスープ	わかめおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
22	土	牛乳 菓子	野菜うどん 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
25	火	牛乳 菓子	軟飯 豆腐とキャベツの味噌炒め かぶときゅうりの浅漬け すまし汁	牛乳 アップルサンド 豆腐と野菜のスープ
26	水	牛乳 菓子	【パイキング給食】米粉ロールパン わかめごはん サバの竜田揚げ 鶏肉の照り焼き 和風ハムサラダ 人参スープ りんご みかん	軟飯 鶏肉と野菜のスープ
27	木	牛乳 菓子	軟飯 あじの塩焼き みそだしサラダ すまし汁	牛乳 魚がゆ 野菜のスープ
28	金	ヨーグルト	米粉ロールパン ハンバーグ フレンチサラダ 小松菜のスープ	梅かつおおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
29	土	牛乳 菓子	スパゲッティナポリタン コーンクリームスープ 果物	牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ

節分と大豆

2月3日は節分です。節分には「福は内！鬼は外！」と言いながら福豆（炒り大豆）をまく風習があり、豆まきの後に年齢よりも1つ多く豆を食べると病気になるはず健康でいられると言われていています。今月は大豆についてご紹介します。



大豆

大豆は良質のたんぱく質が多く含まれていることから「畑の肉」と呼ばれています。鉄分や食物繊維が多く含まれており、その他にもイソフラボンなどの大豆に含まれる機能性物質が目立っています。大豆は豆乳や豆腐、高野豆腐、納豆、きなこ、味噌、しょうゆなど様々な食品に加工されています。

保育園の節分メニュー

福豆とじゃこのごはん

材料（お米1合分）

- お米 1合
- 福豆（いり大豆） 20g
- ちりめんじゃこ 10g（大きじ1程度）
- 塩 小さじ1/4
- 酒 小さじ1/4
- 昆布 5cm×1cm程度

炊飯器に材料を入れて炊けば完成！

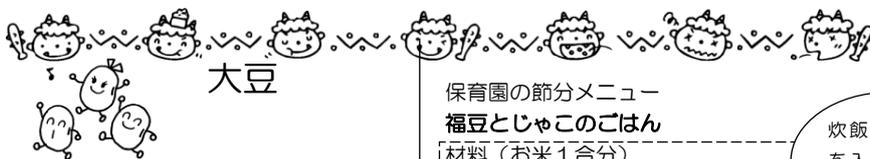
福豆が残った時などに、いかがでしょうか？
3歳未満のお子さんは歯が生えそろっていないので、福豆をそのまま食べるのは危険ですが、炊きこんで柔らかくすると、食べることができます。



日	曜	午前食	午後食
1	土	人参がゆ みそ汁 果物	きなこパンがゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
3	月	じゃこがゆ ぎせい豆腐 塩ゆでブロッコリー すまし汁	食パン牛乳浸し 豆腐と野菜のスープ ミルク
4	火	全粥 野菜のクリーム煮	ポテトミルクがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
5	水	みそうどん 人参の甘煮 ミニトマト	さつまいものミルクがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
6	木	全粥 白身魚のあんかけ みぞれかぶ みそ汁	人参鶏がゆ 野菜のスープ ミルク
7	金	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマト煮込 マッシュポテト 白菜のスープ	わかめがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
8	土	野菜うどん 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ
10	月	全粥 豆腐とキャベツの炒め煮 かぶときゅうりの浅漬け すまし汁	食パン牛乳浸し 豆腐と野菜のスープ ミルク
12	水	【お誕生日会】キャロットリゾット 豚肉と野菜の炒め物 ドレッシング和え かぶのスープ 果物	かぶがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
13	木	全粥 白身魚のおろし煮 みそドレサラダ すまし汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
14	金	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグ崩し煮 フレンチサラダ 小松菜のスープ	おかかがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
15	土	人参がゆ みそ汁 果物	食パン牛乳浸し 豆腐と野菜のスープ ミルク
17	月	全粥 ぎせい豆腐 塩ゆでブロッコリー すまし汁	食パン牛乳浸し 豆腐と野菜のスープ ミルク
18	火	全粥 野菜のクリーム煮	ポテトミルクがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
19	水	みそうどん 人参の甘煮 ミニトマト	さつまいものミルクがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
20	木	全粥 白身魚のあんかけ みぞれかぶ みそ汁	人参鶏がゆ 野菜のスープ ミルク
21	金	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマト煮込み マッシュポテト 白菜のスープ	わかめがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
22	土	野菜うどん 果物	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	火	全粥 豆腐とキャベツの炒め煮 かぶときゅうりの浅漬け すまし汁	食パン牛乳浸し 豆腐と野菜のスープ ミルク
26	水	【バイキング給食】米粉ロールパン牛乳浸し わかめがゆ サバの甘辛煮 鶏肉と野菜の煮物 和風サラダ 人参スープ りんご みかん	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
27	木	全粥 白身魚のおろし煮 みそドレサラダ すまし汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
28	金	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグ崩し煮 フレンチサラダ 小松菜のスープ	おかかがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
29	土	ミートスパゲッティ コーンクリームスープ 果物	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク

節分と大豆

2月3日は節分です。節分には「福は内！鬼は外！」と言いながら福豆（炒り大豆）をまく風習があり、豆まきの後に年齢よりも1つ多く豆を食べると病気になるはず健康でいられると言われていています。今月は大豆についてご紹介します。



大豆

大豆は良質のたんぱく質が多く含まれていることから「畑の肉」と呼ばれています。鉄分や食物繊維が多く含まれており、その他にもイソフラボンなどの大豆に含まれる機能性物質が注目されています。大豆は豆乳や豆腐、高野豆腐、納豆、きなこ、味噌、しょうゆなど様々な食品に加工されています。

保育園の節分メニュー

福豆とじゃこのごはん

材料（お米1合分）

- お米 1合
- 福豆（いり大豆） 20g
- ちりめんじゃこ 10g（大さじ1程度）
- 塩 小さじ1/4
- 酒 小さじ1/4
- 昆布 5cm×1cm程度

炊飯器に材料を入れて炊けば完成！

福豆が残った時などに、いかがでしょうか？
3歳未満のお子さんは歯が生えそろっていないので、福豆をそのまま食べるのは危険ですが、炊きこんで柔らかくすると、食べることができます。

