



日	曜	献立名	主に使われる食品(アレルギー物質該当原材料)	おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	乳	小麦	魚	バナナ	卵
16	月	御飯 味噌汁 鮭塩焼き 炒り豆腐 みかん缶	米 油揚げ 玉ねぎ 味噌 鮭 油 豆腐 鶏肉 干し椎茸 長ねぎ 人参 油 醤油	ほうれん草蒸しパン (ホットケーキミックス ほうれん草 豆乳 油) 牛乳	515 605	24.3 28.5		ほうれん草米粉蒸しパン	鶏肉の照り焼き		
17	火	御飯 中華スープ ガーリックチキン 春雨サラダ りんご	米 長ねぎ わかめ 中華だし 醤油 鶏肉 にんにく しめじ 玉ねぎ 油 ウスターソース ケチャップ 春雨 人参 胡瓜 もやし 醤油 ごま油	みたらしポテト (じゃが芋 油 醤油) 牛乳	514 604	18.7 22.8					
18	水	けんちんうどん 鶏天 ごま海苔和え みかん缶	茹でうどん 大根 人参 油揚げ ごぼう 里芋 椎茸 長ねぎ 醤油 ごま油 鶏肉 小麦粉 油 醤油 ブロッコリー 人参 コーン ごま 刻み海苔 醤油	ゆかりおにぎり (米 ゆかりの素) 麦茶	518 611	24.3 26.5		けんちんうどん(マロニー使用) 鶏肉の照り焼き			
19	木	味噌豚丼 清まし汁 青のりポテト みかん缶	米 豚肉 人参 玉ねぎ 油 にんにく しょうが 味噌 ごま 白菜 鰹 醤油 じゃが芋 青のり	ピザトースト (食パン コーン ケチャップ マヨネーズタイプ チーズ) 牛乳	518 603	21.8 22.4	米粉パンチーズ無しピザトースト	米粉パンチーズ無しピザトースト 麩無しすまし汁			
20	金	ポークカレー コンソメスープ コールスローサラダ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 にんにく しょうが 油 カレールウ しめじ ほうれん草 コンソメ キャベツ 人参 きゅうり コーン マヨネーズタイプ	せんべい等 リンゴジュース	501 619	17.5 25.1		肉じゃが風煮込み/サラダせんべい		もも缶	
21	土	味噌ラーメン ウインナー 塩昆布和え みかん缶	中華麺 豚肉 もやし 人参 コーン わかめ にんにく しょうが 中華だし 味噌 醤油 ごま油 ウインナー ケチャップ 白菜 きゅうり	ビスケット リンゴジュース	511 605	22.3 27.0		味噌ラーメン/サラダせんべい (マロニー使用)			
23	月	天皇誕生日									
24	火	御飯 味噌汁 鶏マヨ焼き おなか和え もも缶	米 もやし 油揚げ 味噌 鶏肉 醤油 マヨネーズタイプ 油 ほうれん草 キャベツ 人参 醤油 かつお節	クラッカー・ジャムサンド (クラッカー ジャム) 牛乳	517 607	18.8 22.8		米粉パンジャムサンド	おなか無し和え物		
25	水	御飯 中華スープ さわらの香味ソース 大根サラダ りんご	米 小松菜 しめじ 中華だし さわら しょうが 油 長ねぎ 醤油 ごま油 大根 人参 胡瓜 ごま 醤油	フルーチェ (デザートベースピーチ 牛乳) 麦茶	517 611	23.7 26.5	ゼリー		鶏肉の香味ソース		
26	木	御飯 わかめスープ 厚揚げ味噌炒め ポテトサラダ パイン缶	米 えのき茸 わかめ 中華だし 醤油 生揚げ 豚肉 白菜 もやし 長ねぎ 干し椎茸 人参 にんにく しょうが 油 味噌 醤油 じゃが芋 玉ねぎ ミックスベジタブル マヨネーズタイプ	きな粉麩ラスク (麩 きな粉 油) 牛乳	518 607	18.7 22.4	豆乳	米粉ロールクッキー			
27	金	御飯 コンソメスープ ハンバーグ 味噌ドレッシングサラダ オレンジ	米 キャベツ 玉ねぎ コンソメ 豚肉 玉ねぎ パン粉 油 ウスターソース ケチャップ ブロッコリー じゃが芋 人参 コーン 味噌 醤油 ごま油	せんべい等 リンゴジュース	522 601	23.4 27.0		サラダせんべい パン粉無しハンバーグ			
28	土	炊き込み御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ パイン缶	米 人参 ごぼう 油揚げ 醤油 ごま油 わかめ 長ネギ 味噌 鶏肉 醤油 南瓜 玉ねぎ ミックスベジタブル マヨネーズタイプ	ビスケット リンゴジュース	522 601	23.0 29.7		サラダせんべい			

平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー Kcal	515	606
タンパク質 g	21.0	27.8
脂質 g	16.8	19.8
カルシウム mg	268	286
鉄 mg	2.3	2.6
ビタミンA μgRE	176	209
ビタミンB1 mg	0.35	0.41
ビタミンB2 mg	0.44	0.46
ビタミンC mg	33	34
食塩相当量 g	1.5	1.6

※仕入れの都合により、食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

- 乳アレルギー
- 小麦アレルギー
- 魚アレルギー
- バナナアレルギー
- 卵アレルギー
- 混合アレルギー
- ※食パン 乳+小麦

### 福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために  
行います。  
そして鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=大豆です。ちなみに大豆は、生でまくと芽  
が出て緑起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。  
地域によって殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役にな  
ったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんで下さい。

### 年齢の数だけ豆を食べる理由

地方によって節分は「年取りの日」とされており、節分にひとつ年を取ると考えられていました。  
そのため「節分に年の数だけ豆を食べる」という風習が残っているとされています。自分の年齢の  
数だけ豆を食べると、体が丈夫になって病気になるにいくといういわれがあります。