

曜日	日にち・行事			昼食献立名	材料と体内でのばたらき			栄養価		おやつ		
					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	熱量 Kcal	蛋白質 g	三未以下 添加	午前 (三未以下)	午後 (全員)
土	1	15	岡山幼児音楽フェスティバル	五目うどん 牛乳	乾うどん、ごま油 菓子	牛乳、鶏肉、油あげ	人参、大根、ごぼう しめじ、奴ねぎ	489	16.3		牛乳、菓子	1日：ばかうけ 15日：星たべよ
月	3	17	豆まき カワイ体操指導(年長組)	筑前煮 白菜のごま和え オレンジ	米、砂糖、油 じゃがいも、白ごま 小麦粉 コーンスターチ	牛乳、鶏肉、ちくわ 乾わかめ、豆腐 きな粉、高野豆腐	人参、れんこん、オレンジ ごぼう、糸こんにやく 乾しいたけ、白菜 グリーンピース、小松菜	620	20.7		牛乳、菓子	牛乳 豆腐ドーナツ
火	4	18	杉本先生リズム指導 (午前) 絵本読み聞かせ (ひまわり組)	テンペ入りかき揚げ 土佐酢あえ パイン缶	米、砂糖、油 さつまいも、小麦粉 食パン、マーガリン	牛乳、テンペ、ちくわ 削りかつお 小倉あん	人参、玉ねぎ、ごぼう ピーマン、キャベツ 小松菜、パイン缶	640	18.5	ちりめん ごはん	牛乳、菓子	牛乳 小倉サンド
水	5	19	カワイ体操指導(年中組) スマイルキッズサッカー (年長組)	そぼろ煮 青菜のごま酢あえ 納豆	米、砂糖、油 片栗粉、白ごま 菓子	牛乳、鶏ひき肉、小魚 豆腐、高野豆腐 ツナ缶、乾わかめ 納豆、削りかつお	生姜、人参、玉ねぎ 乾しいたけ、小松菜 グリーンピース、もやし	536	26.0		牛乳、菓子	牛乳、小魚、エアリアル 牛乳、小魚、サッポロポテト
木	6	20	避難訓練 誕生会	マーボー大根 ナムル みかん 誕生会(20日)	米、砂糖、白ごま ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉 厚揚げ、赤味噌 乾わかめ	人参、大根、玉ねぎ 乾しいたけ、白ねぎ きくらげ、生姜、みかん ほうれん草、もやし	584	20.0		牛乳、菓子	牛乳 わかめおにぎり
金	7	21		鮭のちゃんちゃん焼き 刻み昆布のおかか煮 のっぺい汁	米、砂糖、油 さといも、ごま油 小麦粉、マーガリン	牛乳、鮭、白みそ ちくわ、厚揚げ 刻み昆布、プロセスチーズ 削りかつお、スキムミルク	キャベツ、玉ねぎ ピーマン、人参 白菜、糸こんにやく 奴ねぎ	565	26.5		牛乳、菓子	牛乳 チーズ蒸しパン
土	8	22		八宝麺 焼きポテト 牛乳	ゆで中華麺、ごま油 片栗粉、じゃがいも 油、菓子	牛乳、豚肉、ちくわ 青のり粉	人参、玉ねぎ、白菜 もやし、乾きくらげ チンゲン菜	507	17.6		牛乳、菓子	8日：ぼたぼた焼き 22日：アンパンマンソフトせんべい
月	10			ロールパン 白菜のクリームシチュー グリーンサラダ みかん	ロールパン、砂糖、油 じゃがいも、小麦粉 有塩バター、片栗粉 グラニュー糖	牛乳、鶏肉、卵	人参、玉ねぎ、白菜 クリームコーン缶 グリーンピース、みかん キャベツ、きゅうり レーズン	605	20.1		牛乳、菓子	牛乳 カレンズサブレ
火		25	倉敷幼児音楽フェスティバル 身体計測 (ひよこ・ひまわり組)	いも煮 菜の花のおかかあえ 手作りふりかけ	米、砂糖、油 さといも、焼きそば玉	牛乳、豚肉、厚揚げ 削りかつお、小魚 豚バラ肉、青のり粉 乾ひじき、高野豆腐	人参、大根、ごぼう しめじ、糸こんにやく 白ねぎ、キャベツ、ゆかり 菜の花、ホーローコーン 玉ねぎ、奴ねぎ	504	22.0	バナナ	牛乳、菓子	牛乳 塩焼きそば
水	12	26	身体計測 (年少・年中・年長組) 在園児健康診断 (ひまわり・年少・みかん組)	鶏肉の照り焼き ほうれん草の白和え すまし汁	米、砂糖、油 さつまいも、白ごま おつゆ麩、乾マカロニ	牛乳、鶏肉、ちくわ 乾ひじき、豆腐、きな粉 白みそ、乾わかめ	ほうれん草、人参 玉ねぎ、白菜 えのき	561	23.6		牛乳、菓子	牛乳 マカロニのあべかわ
木	13	27	絵本読み聞かせ(年少組)	カレーライス フレンチサラダ いよかん	米、砂糖、油 じゃがいも、菓子 カレールウ	牛乳、豚肉、昆布	人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり グリーンピース、いよかん	650	19.7		牛乳、菓子	牛乳、昆布、うすやき 牛乳、昆布、横綱あられ
金	14	28	キッズフェスティバル (年少・年中・年長組)	さばの塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁	米、砂糖、油、米粉 さつまいも コーンスターチ マーガリン、粉糖	牛乳、さば、ちくわ 乾ひじき、豚肉、豆腐 中みそ	人参、れんこん グリーンピース、大根 ごぼう、奴ねぎ バナナ、レモン	670	24.5		牛乳、菓子	牛乳 ブラウニー

2月2日は節分です
～節分のおはなし～



旧暦では立春が1年の始まりとされ立春の前日とされる節分には、無病息災を祈って行う豆まきをして新しい年の厄を払う行事があります。
また節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻」といい、その年の恵方を向いて無言で願い事をしながら食べると縁起が良いとされています。
ご家庭でもお子さんと一緒に恵方巻を食べて、豆まきをして今年1年の健康と幸せをお祈りしましょう！

誕生会

- ★ 鬼の子ランチ
- ★ 鶏ささみの金棒焼き
- ★ 黄にらのすまし汁
- ★ みかん



この献立の栄養価は3～5歳児の平均で作成されています。
平均の熱量は558kcalでたんぱく質は21.3gです。

