



	すずらん保育
	995/01休日日

П	-1	午前	202	4年 I <b>2月</b>	<b>                                       </b>	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の
日	曜	おやつ			午後	力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの		-
	唯		主食	副食	おやつ				使用食材
_	-	(乳児のみ)				黄	赤	緑	
1	日								
		麦茶		鰆のチーズ焼き	牛乳	米・マカロニ・	鰆・チーズ・ウイ	小松菜・玉葱・エ リンギ・にんに	塩・酒・コンソメ
2	月	小魚せんべい	ごはん	小松菜とウインナーのマカロニソテー	黒糖蒸しパン	油・バター・ホッ トケーキミック	ンナー・豆乳・牛 乳	く・人参・パセリ	
				人参のポタージュ		ス粉・黒砂糖			
		麦茶		豚肉の柳川風煮	牛乳	米・こんにゃく・ 油・砂糖・マヨド	豚肉・卵・牛乳・ ベーコン	ごぼう・しめじ・長 葱・水菜・かぼ	酒・醤油・塩・か つおだし・コンソ
3	火	ヨーグルト	ごはん	かぼちゃのサラダ	ホットポテトパイ	レ・パイ皮・じゃが	/\ J_	ちゃ・きゅうり・玉	メ
				すまし汁(チンゲン菜・人参)		芋・バター・小麦 粉		葱・チンゲン菜・人 参	
		麦茶		おでん	ヨーグルトドリンク	米・こんにゃく・ 砂糖・油・ごま・	卵・さつま揚げ・ ちくわ・ハム・豚	大根・人参・わか め・きゅうり・玉	塩・かつおだし・ 昆布だし・醤油・
4	水	カルシウムせんべい	ごはん	わかめとハムのサラダ	りんごジャムサンド	さつま芋・食パ	肉・ヨーグルトド	葱・ごぼう・りん	みりん・酢・味噌
				豚汁		ン・マーガリン	リンク	ごジャム	
		麦茶		カレーうどん	牛乳	うどん・油・砂 糖・米・ごま油	豚肉・牛乳・油揚 げ・かつお節・フ	玉葱・人参・なす・ グリンピース・白	塩・かつおだし・ カレールウ・醤
5	木	ゼリー	うどん	白菜と油揚げのおかか和え	納豆チャーハン	信・小・こよ山		グリンピース・白 菜・きゅうり・バナ ナ・万能ねぎ	油・みりん・中華
				フルーツ(バナナ)			豆・卵		だし
6	お誕	麦茶		チキンカツ	牛乳	米・油・小麦粉・ パン粉・砂糖・ご	ウインナー・鶏 肉・牛乳	人参・玉葱・グリンピース・ブロッ	塩・コンソメ・ケ チャップ・ソー
金 生	生	野菜せんべい	ケチャップライス	ブロッコリーのごま和え	ケーキ	ま・ケーキ	P9 130	コリー・きゅっ	ス・醤油
	숲			スープ(カブ・カブ葉)				り・カブ・カブ葉	
		麦茶		鯖の塩麹焼き	牛乳	米・砂糖・ごま 油・ごま・ビザ	鯖・カニカマ・牛 乳	ほうれん草・も やし・人参・長	塩麹・塩・酢・醤油・中華だし
7	土	ビスケット	ごはん	ほうれん草とカニカマのナムル	ピザ	ж с с с ,	30	葱・わかめ・大根	/д -ү/со
				中華スープ(わかめ・大根)					
8	日								
		麦茶		ほうれん草とツナのオムレツ	牛乳	米·油·寒天·砂	卵・ツナ・ベーコ	ほうれん草・しめ	ふりかけ・塩・醤
9		小魚せんべい	ふりかけごはん	れんこんとベーコンのガーリックソテー	ココアプリン	糖・ボーロ	ン・牛乳	じ・れんこん・人 参・にんにく・コー	油・コンソメ・味噌・ココア
				ミルクスープ(コーン・玉葱)	ボーロ			ン・玉葱・パセリ	
		麦茶		肉団子と白菜のスープ煮	牛乳	米·片栗粉·春	豚肉・ヨーグル	玉葱・生姜・白菜・	塩・中華だし・醤
10	火	ゼリー	ごはん	じゃが芋のごま和え	さつま芋とりんごのレモン煮	雨・じゃが芋・砂 糖・ごま・さつま	ト・牛乳	人参・長葱・みか ん缶・りんご・レー	油
				みかんヨーグルト		華 二 5		ズン・レモン汁	
		麦茶		焼き鳥丼	牛乳	米・油・砂糖・ス	鶏肉·卵·納豆·	長葱・青のり・チン	酒・醤油・みり
11	水	カルシウムせんべい	ごはん	チンゲン菜の納豆和え	たらこスパゲッティ	パゲッティ・バ ター	かつお節・牛乳・ たらこ	ゲン菜・人参・ きゅうり・なめこ・	ん・塩・かつおだ し・味噌
				味噌汁(なめこ・万能ねぎ)				万能ねぎ・のり	0 11111
		麦茶		鱈と大豆のコロコロ揚げ	牛乳	米・さつま芋・片	鱈・大豆・ハム・	もやし・きゅう	醤油・みりん・
12	木	ヨーグルト	ごはん	もやしとハムのサラダ	バームクーヘン	栗粉・油・砂糖・ バームクーヘン	豆腐・牛乳・味付 き小魚	り・人参・水菜	塩・酢・かつおだ し
				すまし汁(豆腐・水菜)	味付き小魚(幼児のみ)				
		麦茶		かぼちゃの豆乳クリームグラタン	牛乳	食パン・バター・	鶏肉・ツナ・豆	かぽちゃ・玉葱・ マッシュルーム・グ	塩・コンソメ・
13	金	野菜せんべい	食パン	大根とツナのサラダ	鮭と野沢菜のおにぎり	小麦粉・パン粉・ 砂糖・油・じゃが	乳・チーズ・牛 乳・鮭	リンピース・大根・きゅうり・人参・しめ	酢·醤油
				スープ(じゃが芋・しめじ)		芋・米・ごま		じ・野沢菜	
	N.	麦茶		味噌バターラーメン	牛乳	中華麺・油・バ ター・さつま業・	豚肉·牛乳	もやし・にんに	塩・中華だし・味
14	±	ビスケット	中華麺	大学芋	きな粉揚げパン	ター・さつま芋・ 砂糖・片栗粉・ご		く・コーン・わか め・キウイフルー	噌·醤油
				フルーツ(キウイフルーツ)		ま・揚げパン		Ÿ · · · · · ·	
15	日								

<sup>\*</sup>食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

## 今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	476	17.7	15.9	63.3	1.9
3~5歳	608	23.0	20.9	79.4	2.5



		午前	昼食献立名		午後	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の
日	曜	おやつ	主食	副食	おやつ	力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	使用食材
		(乳児のみ)				黄	赤	緑	
		麦茶		鰆のチーズ焼き	牛乳	米・マカロニ・	鰆・チーズ・ウイ	小松菜·玉葱·エ	塩・酒・コンソメ
16	月	小魚せんべい	ごはん	小松菜とウインナーのマカロニソテー	黒糖蒸しパン	油・バター・ホッ トケーキミック	ンナー・豆乳・牛 乳	リンギ・にんに く・人参・パセリ	
				人参のポタージュ		ス粉・黒砂糖			
		麦茶		豚肉の柳川風煮	牛乳	米・こんにゃく・ 油・砂糖・マヨド	豚肉·卵·牛乳·	ごぼう・しめじ・長	
17	火	ヨーグルト	ごはん	かぼちゃのサラダ	ホットポテトパイ	レ・パイ皮・じゃが	ベーコン	葱・水菜・かぼ ちゃ・きゅうり・玉	つおだし・コン) メ
				すまし汁(チンゲン菜・人参)		芋・バター・小麦 粉		葱・チンゲン菜・人 参	
		麦茶		おでん	ヨーグルトドリンク	米・こんにゃく・	卵・さつま揚げ・	大根・人参・わか	塩・かつおだし・ 昆布だし・醤油・
18	水	カルシウムせんべい	ごはん	わかめとハムのサラダ	りんごジャムサンド	砂糖・油・ごま・ さつま芋・食パ	ちくわ・ハム・豚 肉・ヨーグルトド	め・きゅうり・玉 葱・ごぼう・りん	昆布たし・醤油・ みりん・酢・味噌
				豚汁		ン・マーガリン	リンク	ごジャム	0) )/0 Hr P/(-H
		麦茶		カレーうどん	牛乳	うどん・油・砂	豚肉·牛乳·油揚	玉葱・人参・なす・	塩・かつおだし・
19	木	ゼリー	うどん	白菜と油揚げのおかか和え	納豆チャーハン	糖・米・ごま油	げ・かつお節・フ リーズドライ納	グリンピース・白 菜・きゅうり・バナ	カレールウ・醤 油・みりん・中華
				フルーツ(バナナ)	112227		豆・卵	ナ・万能ねぎ	だし
		麦茶		ローストチキン	牛乳	スパゲッティ・油・小麦	豚肉・鶏肉・ベー	玉葱・人参・トマト水	塩・コンソメ・ケ
20	金	野菜せんべい	スパゲッティミートソース	ブロッコリーのごま和え	クリスマスケーキ	粉・砂糖・ごま・じゃが 芋・バター・ホットケー	コン・あさり・牛 乳・チーズ	煮・グリンピース・に んにく・ブロッコ	チャップ・ソースを決めてい
	312	A)XC70-10-		クラムチャウダー	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	キミックス粉・ホイップ クリーム	孔・ケース	リー・きゅうり・ほう れん草・いちご	ス・醤油・酒・み りん
		麦茶		鯖の塩麹焼き		米・砂糖・ごま	鯖・カニカマ・牛	ほうれん草・も	塩麹・塩・酢・醤
21	±	タボ ビスケット	ごはん	ほうれん草とカニカマのナムル	ピザ	油・ごま・ビザ	乳	やし・人参・長	油・中華だし
- '	_		C1670	中華スープ(わかめ・大根)	_ ,			葱・わかめ・大根	
				中華へ一ノ(わかめ・八似)					
22	日								
	ш								
		麦茶		ほうれん草とツナのオムレツ		米·油·寒天·砂	卵・ツナ・ベーコ	ほうれん草・しめ	ふりかけ・塩・選
23	月		ふりかけごはん		ー <del>ル</del> ココアプリン	糖・ボーロ	ジ・牛乳	じ・れんこん・人 参・にんにく・コー	油・コンソメ・味
23	л	71/M(E70/(V)	353317 こほん	ミルクスープ(コーン・玉葱)	ボーロ			ン・玉葱・パセリ	噌・ココア
		麦茶		肉団子と白菜のスープ煮	<u> </u>	米·片栗粉·春	豚肉・ヨーグル	玉葱·生姜·白菜·	塩・中華だし・醤
24	火		ごはん	じゃが芋のごま和え	ーザい さつま芋とりんごのレモン煮	雨・じゃが芋・砂	下·牛乳	人参・長葱・みか ん缶・りんご・レー	油
24	^	اربق	C1870	みかんヨーグルト	さりま于とりんとのレモン点	糖・ごま・さつま 辛		ズン・レモン汁	
		麦茶		焼き鳥丼		米・油・砂糖・ス	鶏肉·卵·納豆·	長葱・青のり・チン	酒・醤油・みり
25	-lu	<b>支</b> 栄 カルシウムせんべい	ごはん		十孔 たらこスパゲッティ	パゲッティ・バ	かつお節・牛乳・	ゲン菜・人参・	ん・塩・かつおた
25	小	カルシウムせんへい	CIAN	チンゲン菜の納豆和え	たりこ人ハフッティ	ター	たらこ	きゅうり・なめこ・ 万能ねぎ・のり	し・味噌
				味噌汁(なめこ・万能ねぎ)	4-10	米・さつま芋・片	鱈・大豆・ハム・	もやし・きゅう	醤油・みりん・
26	_	麦茶		鱈と大豆のコロコロ揚げ	牛乳	栗粉·油·砂糖·	豆腐·牛乳·味付	り・人参・水菜	塩・酢・かつおた
26	木	ヨーグルト	ごはん	もやしとハムのサラダ	バームクーヘン	バームクーヘン	き小魚		U
				すまし汁(豆腐・水菜)	味付き小魚(幼児のみ)	食パン・バター・	鶏肉・ツナ・豆	かぼちゃ・玉葱・	塩・コンソメ・
٥.	_	麦茶	A	かぼちゃの豆乳クリームグラタン	野菜ジュース	小麦粉・パン粉・	新内・ファ・豆 乳・チーズ・鮭	マッシュルーム・グリンピース・大根・	酢・醤油
27	金	野菜せんべい	食パン	大根とツナのサラダ	鮭と野沢菜のおにぎり	砂糖・油・じゃが 芋・米・ごま		きゅうり・人参・しめ	
				スープ(じゃが芋・しめじ)	11 est	中華麺・油・バ	豚肉·牛乳	じ・ジュース・野沢菜 もやし・にんに	塩・中華だし・味
20	١.	麦茶	1. 44.47	味噌バターラーメン	牛乳	ター・さつま芋・	财内·十五	く・コーン・わかめ・キウイフルー	噌・醤油
28	工	ビスケット	中華麺	大学芋	きな粉揚げパン	砂糖・片栗粉・ごま・揚げパン		め・キウイフルー	
				フルーツ(キウイフルーツ)		& JmJ///2			
20									
29	日								
22									
30	月								
31	火								
			I					1	1

## 12月旬の食材

・鯖・鰆・鱈・かぼちゃ・きのこ類・水菜・ごぼう・小松菜・さつま芋・大根・チンゲン菜・長葱・人参・野沢菜・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・れんこん ・キウイフルーツ・みかん・りんご・レモン