



献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
02月	御飯 ボークケチャップ（厚揚げ） コロコロサラダ（チーズ） コンソメスープ	507.6(454.9) 18.3(17.3) 15.9(15.8) 1.9(1.6)	米、食パン、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、チーズ	大根、人参、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、ジャム、ピーマン、椎茸	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、醤油、食塩	星たべよ牛乳	いちごジャムサンド牛乳
03火 節分	手巻き寿司 卵の花 節分汁 	591.8(522.3) 24.0(21.8) 19.4(18.6) 2.6(2.2)	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、バター、スナック菓子	牛乳、豚肉、おから、豆腐、みそ、鶏ひき肉、大豆	人参、大根、きゅうり、ねぎ、とうもろこし、ほうれん草、さやいんげん、のり、ひじき	だし汁、醤油、酢、みりん、酒、食塩、ベーキングパウダー、ココア	味しらべ牛乳 福茶	鬼ケーキ牛乳 
04水	御飯 さわらの香り焼き きんぴらごぼう みそ汁（赤みそ） 	513.9(456.7) 22.5(20.2) 16.7(16.2) 2.3(1.9)	米、焼そばめん、砂糖、油、ごま	牛乳、さわら、豚肉、みそ、油揚げ	白菜、キャベツ、人参、ごぼう、人参、切干大根、ピーマン、にんにく	だし汁、中濃ソース、醤油、みりん	ルヴァン牛乳	おやつ焼きそば牛乳
05木	麦御飯 マーボー豆腐 シルバーサラダ 中華スープ	505.9(453.5) 16.6(15.9) 17.2(16.8) 2.1(1.8)	米、さつまいも、マヨドレ、麦、春雨、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ツナ、みそ	玉ねぎ、もやし、人参、小松菜、ねぎ、きゅうり、しょうが、にんにく	醤油、中華だし、食塩	カルシウムせんべい牛乳	芋けんぴ風牛乳
06金	天津飯 きのこのみそ汁 ぶどうゼリー	544.2(484.1) 19.2(18.0) 11.8(12.5) 2.6(2.1)	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、豆腐、かにかまぼこ、みそ、かつお節	ぶどうジュース、玉ねぎ、ねぎ、人参、にら、しめじ、椎茸、えのき茸、昆布、寒天	だし汁、醤油、酢、酒、鶏がらだし	ばりんこ牛乳	おにぎり（塩昆布とおかか）牛乳
07土	カレーライス わかめスープ 牛乳ゼリー	685.3(597.0) 19.5(18.3) 26.3(24.1) 2.5(2.1)	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、砂糖、油	牛乳、豚肉	玉ねぎ、人参、寒天、わかめ	カレールー、コンソメ、食塩	マリービスケット牛乳	ちんすこう牛乳
09月	あんかけ焼きそば みそ汁 フルーツヨーグルト	509.9(456.7) 21.7(20.0) 15.2(15.2) 2.6(2.2)	焼そばめん、米、もち米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鶏ひき肉、みそ	玉ねぎ、キャベツ、バナナ、パイナップル、小松菜、人参、椎茸	だし汁、醤油、中華だし、食塩	星たべよ牛乳	おこわおにぎり牛乳 
10火	御飯 アジフライ 白菜のおかか和え みそ汁 	541.9(480.1) 24.0(21.5) 16.1(15.9) 2.3(1.9)	米、食パン、パン粉、油、マヨドレ、小麦粉、砂糖	牛乳、あじ、みそ、ツナ、油揚げ、かつお節	白菜、もやし、大根、人参、玉ねぎ	だし汁、中濃ソース、醤油	味しらべ牛乳	トースト（ツナマヨ）牛乳
12木	御飯 鶏のみそ焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ みそ汁（赤みそ）	491.2(438.0) 20.8(18.9) 16.4(15.9) 2.2(1.8)	米、マカロニ、マヨドレ、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、みそ、ツナ、みそ	キャベツ、玉ねぎ、人参、玉ねぎ、わかめ	だし汁、ケチャップ、中濃ソース、醤油、酒、みりん、食塩	カルシウムせんべい牛乳	ミートマカロニ牛乳
13金	ハヤシライス 野菜スープ バナナ 	629.6(552.5) 18.8(17.7) 18.8(18.0) 2.4(2.0)	米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、砂糖、麦、油	牛乳、豚肉	バナナ、玉ねぎ、もやし、人参、マッシュルーム、とうもろこし	ハヤシルウ、ケチャップ、コンソメ、ココア、ベーキングパウダー、食塩	ばりんこ牛乳	ブラウニー牛乳
14土	五目ラーメン かぼちゃのグラッセ りんごゼリー	517.6(462.9) 19.5(18.3) 11.5(12.3) 3.4(2.8)	焼そばめん、米、砂糖、バター	牛乳、豚肉	りんごジュース、かぼちゃ、もやし、小松菜、玉ねぎ、人参、干しぶどう、寒天	中華だし、醤油、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり（菜飯）牛乳
16月	御飯 鶏肉のさっぱり煮 白和え みそ汁	568.2(503.4) 20.6(19.1) 21.3(20.1) 2.0(1.7)	米、小麦粉、砂糖、バター、油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ	大根、白菜、ほうれん草、人参、椎茸、わかめ	だし汁、醤油、酢、ベーキングパウダー	星たべよ牛乳	セサミクッキー牛乳
17火	食パン スパニッシュオムレツ 野菜炒め パンブキンポタージュ	527.7(471.0) 24.4(22.1) 18.4(17.8) 2.5(2.1)	食パン、米、じゃがいも、油、ごま、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、豆腐、鮭、豚ひき肉、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、フロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし	ケチャップ、コンソメ、食塩、醤油	味しらべ牛乳	おにぎり（鮭）牛乳
18水	御飯 かれのいの照り焼き 田舎煮 みそ汁（赤みそ） 	448.7(405.9) 22.1(19.9) 13.7(14.0) 2.2(1.9)	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、かれい、豆腐、鶏肉、みそ、ベーコン	大根、玉ねぎ、こんにゃく、れんこん、人参、なめこ、しょうが、あおさ粉	だし汁、醤油、みりん、酒、コンソメ、食塩	ルヴァン牛乳	ジャーマンポテト牛乳
19木	御飯 豚肉の甘から炒め マカロニサラダ 春菊のみそ汁 	496.1(445.6) 20.7(19.2) 14.3(14.5) 2.0(1.6)	米、小麦粉、マカロニ、マヨドレ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、豚ひき肉	もやし、玉ねぎ、人参、小松菜、キャベツ、きゅうり、春菊、ねぎ、ピーマン、あおさ粉	だし汁、中濃ソース、ケチャップ、醤油、中華だし、食塩	カルシウムせんべい牛乳	お好み焼き牛乳
20金	チキンドリア フレンチサラダ コンソメスープ 	608.6(535.7) 19.2(18.0) 24.6(22.7) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖、麦、油、バター	牛乳、鶏肉、豆腐、きな粉	玉ねぎ、キャベツ、小松菜、人参、赤ピーマン、しめじ、きゅうり	酢、コンソメ、食塩	ばりんこ牛乳	きな粉パンケーキ牛乳
21土	味噌煮込みうどん さつま芋の煮物 バナナ	472.4(426.7) 17.1(16.4) 11.4(12.2) 2.6(2.1)	うどん、さつまいも、米、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	バナナ、大根、ねぎ、人参	だし汁、醤油、みりん、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり（わかめ）牛乳
24火	御飯 タラのきのこみそ焼き 五目煮豆 みそ汁	508.6(454.2) 21.8(19.7) 10.8(11.7) 2.2(1.8)	米、砂糖、油	牛乳、たら、大豆、みそ、油揚げ	大根、かぶ、人参、かぶ、こんにゃく、れんこん、しめじ、えのき茸、しょうが	だし汁、醤油、みりん	味しらべ牛乳	きつねおにぎり牛乳
25水	赤飯 ユーリンチー もやしの酢の物 みそ汁 	603.7(528.0) 21.4(19.4) 22.0(20.3) 2.3(1.9)	米、小麦粉、もち米、砂糖、片栗粉、砂糖、油、バター、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、みそ、豆乳ホイップ、しらす、あずき	もやし、玉ねぎ、小松菜、人参、いちご、ねぎ、きゅうり、にんにく、しょうが	だし汁、醤油、酢、酒、ベーキングパウダー、食塩	ルヴァン牛乳	いちごケーキ牛乳 
26木	御飯 松風焼き ごぼうサラダ ずまし汁	614.2(540.2) 21.8(20.1) 22.5(21.0) 1.9(1.6)	米、食パン、じゃがいも、砂糖、油、マヨドレ、小麦粉、片栗粉、ごま、バター	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、ツナ、みそ、油揚げ	キャベツ、人参、玉ねぎ、りんご、赤ピーマン、ごぼう、とうもろこし、かぼちゃ	だし汁、醤油、食塩	カルシウムせんべい牛乳	カスタードりんごパン牛乳
27金	ミートスパゲティ レンコンの野菜炒め 洋風スープ 	578.0(511.2) 19.7(18.4) 20.3(19.3) 2.7(2.3)	スパゲティ、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、バター	牛乳、豚ひき肉	玉ねぎ、大根、人参、小松菜、れんこん、人参、しめじ、キャベツ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、ベーキングパウダー、食塩、醤油	ばりんこ牛乳	キャロットスコーン牛乳
28土	ブルコギ丼 野菜スープ フルーツヨーグルト	510.9(457.5) 19.9(18.5) 13.1(13.5) 1.3(1.2)	米、さつまいも、砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚肉、きな粉、みそ	玉ねぎ、パイナップル、もやし、人参、バナナ、キャベツ、にら、にんにく	醤油、中華だし、酒、食塩	マリービスケット牛乳	きな粉ポテト牛乳

★2/3は「大豆の日」

福茶に節分豆、卵の花におから・醤油、お汁に大豆・豆腐・味噌などの色々な大豆製品を取り入れたメニューになっています