



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 ポークケチャップ(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	大豆の日 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、太豆	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 さらわらの香り焼き きんびらごぼう 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 シリバーサラダ 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	ぱりんこ 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	カレールウ、コンソメ、食塩	マリーピスケット 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 鶏のみぞ焼き 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	ぱりんこ 牛乳	プラウニー 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、干しうどん、寒天	中華だし、醤油、食塩	マリーピスケット 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 スペニッシュオムレツ 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、プロッコリー、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、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	ぱりんこ 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	マリーピスケット 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 コーリンチー 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 すまし汁	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	カスターりんごパン 牛乳
27 金	ミートスパゲティー 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)	スパゲティー、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	ぱりんこ 牛乳	キャロットスコーン 牛乳
28 土	フルコギ丼 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	マリーピスケット 牛乳	きな粉ボテト 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