



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	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		
01 木	ご飯 揚げ豆腐 春雨入りブルコギ すいとん汁	679.4(598.5) 23.3(20.6) 18.8(16.7) 1.8(1.5)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、小麦粉、春雨、ごま油、三温糖、油、ごま	木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、カルピス、鶏もも肉(皮なし)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、牛乳	白菜、人参、りんご、玉葱、にら、いんげん(冷凍)、干しぶどう、干椎茸、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	塩せんべい	りんごケーキ カルピス
02 金 節分 メニュー	ドライカレー 鯨のみそチーズ焼き ミニトマト スープ	554.4(460.6) 28.2(21.6) 18.0(15.7) 2.0(1.5)	米、白玉粉、三温糖、小麦粉、油	牛乳、あじ、ゆであずき缶、豚ひき肉、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ピザ用チーズ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	ミニトマト、大根、玉葱、ほうれん草、トマトジュース缶、人参、ピーマン、ヤングコーン、マッシュルーム缶、葉ねぎ、焼きのり、にんにく、しょうが	カレールー、ウスターソース、コンソメ、食塩、カレー粉	ビスコ(小麦胚芽入り) 麦茶	白玉ぜんざい 牛乳
03 土	中華丼 ワンタンスープ バナナ	588.7(486.3) 21.7(17.7) 16.7(15.5) 1.2(1.1)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、むきえび(冷凍)、卵、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、うずら卵水煮缶、バター	バナナ、白菜、玉葱、人参、緑豆もやし、長葱、小松菜、ピーマン、干椎茸	しょうゆ、食塩	ソフトサラダせんべい 牛乳	たまご蒸しパン 牛乳
05 月	あさりご飯 豆腐のカレーチーズ焼き もやしとささみの和え物 みそ汁	544.5(479.9) 23.0(21.1) 18.2(16.4) 1.8(1.4)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油、ごま、ごま油、粉糖	牛乳、木綿豆腐、おから、豚ひき肉、あさり、鶏ささ身、ヨーグルト(無糖)、とろけるチーズ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、もやし、えのきたけ、にら、人参、玉葱、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレー粉、食塩	ふがし 牛乳	スノーボール 牛乳
06 火	ご飯 鯖の味噌煮 ニラと卵の炒め物 すまし汁 みかん	528.9(521.0) 21.9(21.2) 14.3(16.0) 1.8(1.5)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油	生鯖、卵、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、スライスチーズ、牛乳	みかん、白菜、もやし、えのきたけ、玉葱、人参、にら、ピーマン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	マシュマロ 牛乳	イタリアンワッフル 牛乳
07 水	ご飯 チキンのクリーム煮 和風マカロニサラダ 白菜スープ	571.2(510.3) 22.7(20.9) 14.8(16.1) 1.7(1.6)	米、強力粉、じゃがいも、油、米粉、三温糖	鶏もも肉(皮なし)、豆乳、カルピス、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、ピザ用チーズ、ベーコン、ハム、牛乳	白菜、ブロッコリー、玉葱、胡瓜、人参、ホールコーン缶	コンソメ、酢、しょうゆ、食塩	キャンディーチーズ 牛乳	チーズナン カルピス
08 木	ご飯 サーモンフライ おでん風煮物 みそ汁	666.4(573.9) 22.4(19.6) 19.5(17.7) 1.7(1.5)	米、さつまいも、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉	牛乳、生鮭、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	大根、板こんにやく、ほうれん草、人参、玉葱、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	さつまいももち 牛乳
09 金	ミートスパゲティ さつま芋とカボチャのハーニャラダ 野菜スープ バナナ	612.1(541.8) 21.7(20.4) 18.5(16.6) 1.4(1.1)	スパゲッティ、米、さつまいも(皮付)、油、三温糖、小麦粉、はちみつ	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、クリームチーズ	バナナ、玉葱、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、キャベツ、枝豆(冷凍)、マッシュルーム缶、人参、うめ干し、レモン果汁、とろろこんぶ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	ふがし 牛乳	枝豆とかり梅の とろろ昆布おにぎり 牛乳
10 土	鶏肉の照り焼き丼 里芋のごまきな粉和え 豆腐のすまし汁	594.1(509.4) 22.6(19.1) 17.8(15.3) 1.9(1.6)	米、里芋、小麦粉、ホットケーキミックス、すりごま、はちみつ、片栗粉、三温糖、油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、こしあん(生)、木綿豆腐、バター、きな粉	人参、ほうれん草、さやえんどう、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	塩せんべい 牛乳	中華あんまん 牛乳
13 火	鶏五目ごはん 凍り豆腐の挽肉サンド煮 小松菜とあさりの和え物 みそ汁	498.1(447.3) 21.5(19.0) 14.5(14.5) 1.8(1.4)	米、黒砂糖、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、あさり水煮、凍り豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	小松菜、人参、白菜、長葱	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、本みりん、食塩	あんぱんマンビスケット 牛乳	ミルクわらび餅 麦茶
14 水 バレンタイン メニュー	チキンピラフ ハンバーグ 温野菜 コンソメスープ	654.7(536.9) 19.5(16.4) 19.4(16.9) 1.5(1.2)	米、小麦粉、片栗粉、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、カルピス、豚ひき肉、調製豆乳、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、バター	玉葱、クリームコーン缶、ブロッコリー、ホールコーン缶、人参、生椎茸、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	ミニかきもち 牛乳	ココアカップケーキ カルピス
15 木	ご飯 白身魚の香り蒸し 切干大根の炒め物 豆腐のみそ汁	498.1(463.4) 23.8(20.0) 17.2(16.4) 1.8(1.3)	米、食パン、三温糖、ごま油	牛乳、きんめだい、木綿豆腐、豚肉(もも)、焼き竹輪、米みそ(淡色辛みそ)、バター、きな粉、油揚げ	小松菜、だいこん皮つき、生、長葱、もやし、ピーマン、切干大根、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	サブレ 牛乳	きな粉トースト 牛乳
16 金	ご飯 たまなーちゃんぶる 筑前煮 みそ汁	511.8(464.7) 23.2(20.0) 13.1(12.5) 1.9(1.6)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮なし)、豚肉(もも)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、	もやし、キャベツ、れんこん、人参、玉葱、板こんにやく、ゆで筍、ごぼう、枝豆、生椎茸、葉ねぎ、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	枝豆蒸しパン 牛乳
17 土	カレーうどん フィッシュボール ヨーグルト	533.3(483.6) 22.4(20.2) 18.9(16.4) 2.1(1.8)	ゆでうどん、ホットケーキミックス、じゃがいも、片栗粉、油、小麦粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、白身魚すり身、豚肉(もも)、豆乳、バター、クリームチーズ、油揚げ	長葱、人参	カレールー、しょうゆ、本みりん、ケチャップ	塩せんべい 牛乳	ココアとクリーム チーズのスクーン 牛乳
19 月	ご飯 ささ身のパン粉焼き キャベツとじゃこの磯和え みそ汁	491.8(446.2) 22.9(18.9) 10.7(9.8) 1.6(1.3)	さつまいも、米、パン粉、油、水あめ、三温糖、ごま、片栗粉	牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)、粉チーズ	キャベツ、かぶ、人参、えのきたけ、パセリ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	クリームパン 麦茶	大学芋 牛乳
20 火 おにぎり食育	ご飯 豚肉のすき煮 2種のフライドポテト けんちん汁	578.7(494.4) 19.8(16.7) 18.6(15.6) 1.3(1.0)	米、じゃがいも、さつまいも(皮付)、油、マヨネーズ、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ツナ水煮缶(きはだ)、油揚げ、牛乳	白菜、玉葱、だいこん皮つき、長葱、人参、えのきたけ、焼きのり、胡瓜、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、ケチャップ	バナナ 牛乳	手巻きすし 麦茶
21 水	ご飯 鯖のりんごソースかけ 小松菜のごま和え みそ汁	555.5(491.5) 22.0(19.6) 18.3(15.7) 1.5(1.1)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、生鮭、絹ごし豆腐、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、あさり水煮	小松菜、白菜、バナナ、りんご、人参、玉葱、まいたけ・生(ゆで)、ホールコーン缶、干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	ふがし 牛乳	バナナマフィン 牛乳
22 木 誕生会 メニュー	ポムポムカレー 豆腐ハンバーグ 大根サラダ(マヨ)のきのこスープ	587.8(458.0) 25.1(19.9) 20.1(17.0) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、小麦粉、油、パン粉、マヨネーズ、ごま、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、卵、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、バター	玉葱、大根、人参、えのきたけ、胡瓜、バナナ、キャベツ、いちご、みかん缶、しめじ、さやえんどう、焼きのり	カレールー、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	フルーツラフティ ジョアマスカット
24 土	オムライス ロール白菜 コンソメスープ	511.1(426.6) 17.3(14.7) 15.5(14.4) 1.8(1.4)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、三温糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、バター	クリームコーン缶、玉葱、白菜、人参、ホールコーン缶、ピーマン、マッシュルーム缶	ケチャップ、コンソメ、食塩	きなこせんべい 牛乳	ココアステックパン 牛乳
26 月	バターロール 鶏肉のトマト煮 えびとさつま芋のサラダ バナナ	557.5(470.6) 27.7(21.9) 16.5(14.1) 1.7(1.3)	ロールパン、米、さつまいも、オリーブ油、油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、むきえび(冷凍)、チーズ、粉チーズ、かつお節	ホールトマト缶詰、バナナ、玉葱、ブロッコリー、人参、しめじ、黄ピーマン、ミニトマト、たくあん、レモン果汁、にんにく	コンソメ、しょうゆ、食塩、パセリ粉	マシュマロ 牛乳	おかゆとたくあん のおにぎり 牛乳
27 火	ご飯 魚の甘酢あんかけ 春雨の和え物 豆腐のみそ汁	559.2(507.4) 21.7(19.0) 14.4(15.1) 1.7(1.3)	米、ホットケーキミックス、春雨、油、片栗粉、ごま、マヨネーズ、三温糖	メルルーサ、木綿豆腐、カルピス、牛乳、粉チーズ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれん草、人参、玉葱、胡瓜、もやし、ピーマン、生椎茸	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	ビスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	チーズとごまの ステックケーキ カルピス
28 水	スタミナ納豆ご飯 豆腐おいなり ひじきとレンコンの和風サラダ すまし汁	519.6(402.5) 25.5(18.6) 17.4(12.4) 2.0(1.4)	米、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、鶏ささ身、卵、ゼラチン	オレンジ濃縮果汁、白菜、れんこん、人参、えのきたけ、枝豆(冷凍)、にら、みかん缶、ひじき、にんにく、しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	バナナ 麦茶	みかんゼリー 牛乳
29 木	鮭炒飯 手作りシューマイ チキンスープ みかん	577.5(479.0) 24.6(19.7) 18.8(17.4) 1.7(1.4)	米、白玉粉、三温糖、油、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、さけ(塩)、豚ひき肉、卵、きな粉、鶏もも肉(皮付き)	みかん、かぶ、キャベツ、えのきたけ、かぶ・葉、玉葱、長葱、人参、ピーマン、生椎茸、焼きのり、しょうが	しょうゆ、食塩、コンソメ	せんべい 牛乳	あべかわもち 牛乳