

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	ご飯 豆腐のふわとろボール もやしとささ身の和え物 みそ汁(わかめ)	566.8(500.7) 24.7(20.9) 16.0(15.9) 1.8(1.4)	米、長芋、片栗粉、油、ごま、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、チーズ、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび	大根、もやし、玉葱、えのきたけ、にら、人参、枝豆(冷凍)、ホールコーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、カレー粉	ビスコ(小麦胚芽入り)牛乳	カレーおにぎり 牛乳
03火 節分 メニュー	おにごはん こん棒つくね 温野菜 すまし汁(小松菜)	634.9(530.0) 21.4(18.9) 20.1(16.9) 1.1(0.8)	米、小麦粉、さつまいも、片栗粉、三温糖、油、焼ふ	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、大豆(ゆで)、凍り豆腐	玉葱、えのきたけ、人参、ブロッコリー、小松菜、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ケチャップ	ふがし牛乳	鬼クッキー牛乳
04水	ミートスパゲティー 青のり風味ポテトサラダ キャベツスープ みかん	561.0(471.0) 22.2(18.5) 18.9(15.9) 1.9(1.5)	スパゲティー、じゃがいも、米、マヨドレ、三温糖、米粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、さけ(塩)、生食ちくわ	みかん、玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、ホールトマト缶詰、ホールコーン缶、葉ねぎ、あおのり、塩こんぶ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、酢、食塩	塩せんべい牛乳	鮭と塩昆布おにぎり牛乳
05木	ゆかり御飯 あじのコンフライ さつま芋のレモン煮 五目みそ汁	565.5(476.8) 22.0(19.3) 12.0(9.7) 1.4(1.2)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、さといも、コーンフレーク、三温糖、米粉、油、ごま	あじ、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	だいこん皮つき、パイナップル、長葱、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩	味しらべ牛乳	パインヨーグルトケーキ スキムココア
06金	納豆ご飯 鶏南蛮 白菜とツナの中華和え みそ汁	508.9(450.4) 21.5(19.1) 17.3(15.3) 1.7(1.5)	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ぶどうパン	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、挽きわり納豆、ツナ水煮缶、コンデンスミルク、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	白菜、いちごジャム、胡瓜、玉葱、もやし、人参、ホールコーン缶、えのきたけ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ぶどうパン牛乳	ミルクプリン 麦茶
07土	カレーうどん フィッシュボール バナナ	544.7(481.3) 19.0(17.0) 14.7(13.6) 2.0(1.8)	ゆでうどん、じゃがいも、米、片栗粉、油、三温糖	牛乳、白身魚すり身、豚肉(肩ロース)、きな粉	バナナ、人参、長葱	カレールウ、しょうゆ、本みりん、ケチャップ	塩せんべい牛乳	きな粉おはぎ牛乳
09月	ご飯 豆腐の五目焼き 里芋の煮物 みそ汁(大根・なめこ)	573.1(506.7) 22.0(18.8) 15.6(15.1) 1.8(1.4)	米、里芋(冷凍)、ホットケーキミックス、さつまいも、片栗粉、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	人参、だいこん皮つき、玉葱、枝豆、長葱、なめこ、いんげん(冷凍)、干椎茸、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ソフトサラダせんべい牛乳	枝豆蒸しパン牛乳
10火	ご飯 鯖のカレー風味焼き さつまいものごま和え すまし汁(白菜・えのき)	532.8(499.6) 20.6(18.9) 17.4(17.0) 1.7(1.4)	米、さつまいも、米粉、小麦粉、油、三温糖、すりごま、片栗粉	牛乳、生鯖、木綿豆腐、かにかまぼこ、バター	白菜、玉葱、えのきたけ、しめじ、人参	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉	あんぱんマンビスケット牛乳	ブラウニー牛乳
12木 誕生会 メニュー	赤飯 かぼちゃコロッケ 切干大根のサラダ 豆腐みそ汁	660.4(511.5) 19.6(16.2) 20.9(17.8) 1.3(1.0)	米、ホットケーキミックス、もち米、油、パン粉、グラニュー糖、小麦粉、ごま、三温糖	牛乳、木綿豆腐、卵、生クリーム、豚ひき肉、調製豆乳、ささげ(乾)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、玉葱、人参、チンゲンサイ、胡瓜、切干大根、もも缶	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、ウスターソース、食塩	しょうゆせんべい牛乳	ロールケーキ牛乳
13金	ちゃんぽんラーメン ささ身のマヨフライ バナナ	516.4(452.0) 24.4(20.5) 12.6(12.0) 1.7(1.3)	生中華めん、米、もち米、パン粉、油、三温糖、ごま油	鶏ささ身、豚肉(もも)、きな粉、こしあん(生)、牛乳	バナナ、キャベツ、玉葱、もやし、人参、パセリ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	マシュマロ牛乳	きな粉おはぎ(あんこ入り)
14土	マーボー豆腐丼 さつま揚げ(ひじき) スープ	590.0(505.6) 23.9(20.0) 17.0(14.7) 1.5(1.3)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、油、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、白身魚すり身、豚ひき肉、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	人参、玉葱、長葱、りんご、クリームコーン缶、ごぼう、ひじき、しょうが	しょうゆ、食塩	塩せんべい牛乳	りんご蒸しパン牛乳
16月	ご飯 豚肉の塩こうじ焼き 大根とあげの煮物 豆腐みそ汁(玉葱・わかめ)	559.5(443.7) 22.3(16.3) 15.4(11.7) 2.0(1.4)	米、食パン、小麦粉、三温糖、油	豚肉(ロース)、カルピス、木綿豆腐、きな粉、いか、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	だいこん皮つき・生、人参、玉葱、ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	麦ふあー牛乳	きな粉クリームサンド カルピス
17火	ご飯 メルルーサのホイル焼き ひじき入り炒り豆腐 すまし汁(キャベツ・かまぼこ)	567.0(512.1) 22.2(18.6) 18.5(16.3) 1.7(1.3)	米、小麦粉、油、三温糖、マヨドレ、油	牛乳、木綿豆腐、メルルーサ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ	キャベツ、玉葱、ほうれん草、しめじ、人参、バナナ、きぬさや(冷凍)、ひじき、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	マシュマロ牛乳	チョコバナナケーキ牛乳
18水	きのこのハヤシライス キャベツ和風ツナサラダ 野菜ころころスープ	591.6(492.4) 21.4(17.9) 18.0(15.3) 1.6(1.3)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、米粉、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶(きはだ)、ヨーグルト(無糖)、チーズ、バター	玉葱、人参、キャベツ、えのきたけ、胡瓜、しめじ、ホールコーン缶	ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	塩せんべい牛乳	チーズ蒸しパン牛乳
19木	ツナサンド クリームシチュー(糖肉) バナナ	612.5(465.0) 21.7(15.9) 18.3(13.3) 1.9(1.4)	食パン、じゃがいも、米、さつまいも、小麦粉、油、ごま	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉(皮なし)、ツナ水煮缶(きはだ)、バター	バナナ、玉葱、人参、ホールコーン缶、いんげん	コンソメ、しょうゆ、食塩	カルシウムせんべい麦茶	おにぎり(さつまいも)牛乳
20金	ご飯 カレイの揚げおろし煮 肉もやし みそ汁(切干・えのき)	544.2(491.6) 24.8(20.9) 17.9(16.9) 1.4(1.0)	米、ホットケーキミックス、油、片栗粉、ごま油	牛乳、かれい、木綿豆腐、豚ひき肉、皮なしウィンナー、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト(無糖)	だいこん皮つき・生、もやし、えのきたけ、人参、ピーマン、切干大根、黒きくらげ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩	あんぱんマンビスケット牛乳	ウィンナーパン牛乳
21土	じゃこピラフ チキンナゲット コンソープ みかん	545.0(487.3) 22.7(19.6) 19.6(16.9) 1.7(1.4)	米、ホットケーキミックス、片栗粉、油、三温糖、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、しらす干し(半乾燥)、バター	玉葱、みかん、クリームコーン缶、ホールコーン缶、人参、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	食塩、コンソメ	塩せんべい牛乳	白パン牛乳
24火	ご飯 和風ひじき入りハンバーグ 醤油フレンチ 豆腐みそ汁(大根・わかめ)	561.2(508.1) 23.4(21.5) 18.1(16.3) 1.8(1.4)	米、さつまいも、白玉粉、ホットケーキミックス、片栗粉、パン粉、油、黒ごま、胡麻、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、ピザ用チーズ、生食ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん皮つき、玉葱、キャベツ、人参、ほうれん草、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢	ふがし牛乳	さつま芋チーズパン牛乳
25水	シーフードカレーライス きんぴらサラダ 大根スープ	592.2(496.4) 17.9(15.4) 17.8(15.1) 1.8(1.4)	米、ホットケーキミックス、油、押麦、三温糖、すりごま	カルピス、むきえび(冷凍)、豚ひき肉、鶏ささ身、あさり水煮缶、いか、バター、牛乳	だいこん皮つき、人参、玉葱、ごぼう、かぼちゃ、胡瓜、ホールコーン缶	カレールウ、しょうゆ、コンソメ、食塩	塩せんべい牛乳	かぼちゃドーナッツ カルピス
26木	鯖のかば焼き丼 さつまいものごま和え 豚みそ汁	550.3(470.0) 21.4(17.5) 18.9(15.8) 1.4(1.1)	米、さつまいも、、片栗粉、すりごま、油、三温糖、ごま油、	牛乳、生鯖、豚もも(小間)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター	オレンジ濃縮果汁、人参、白菜、みかん缶、人参、玉葱、しめじ、オクラ、レモン果汁、かんてん(粉)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	マシュマロ牛乳	つぶつぶ人参ゼリー牛乳
27金	ご飯 鶏のごま塩麹焼き チャンブル みそ汁(キャベツ・コーン)	578.1(509.1) 23.9(21.9) 19.8(17.3) 1.8(1.5)	米、小麦粉、三温糖、ごま、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、クリームチーズ、バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	キャベツ、緑豆もやし、玉葱、人参、ホールコーン缶、にら、干しぶどう、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	味しらべ牛乳	手作りビスケット(クリーム入り)スキムミルク
28土 今日何の日？	かけうどん おかろコロッケ バナナ	530.1(464.6) 20.0(17.7) 12.8(12.4) 1.9(1.5)	ゆでうどん、米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、片栗粉、三温糖	牛乳、おから、鶏もも肉(皮なし)、豚ひき肉、生鮭	バナナ、ほうれん草、えのきたけ、人参、長葱、枝豆(冷凍)、玉葱、ひじき、塩こんぶ	しょうゆ、本みりん、食塩	塩せんべい牛乳	鮭塩昆布おにぎり牛乳