

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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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 照り焼きハンバーグ きゅうりの梅あえ みそ汁	555.5(489.4) 20.5(17.3) 17.5(14.9) 1.8(1.4)	米、ホットケーキミックス、三温糖、パン粉、はちみつ、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	胡瓜、大根、もやし、玉葱、ごぼう、長葱、人参、れんこん、うめ干し、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、食塩	マシュマロ 牛乳	ごぼうケーキ 牛乳
03火 ひな祭り 献立	ちらし寿司(コーン) たらのとろろカニあんかけ 豆腐すまし汁(ほうれん草)	513.9(455.5) 26.5(22.3) 8.8(10.3) 1.9(1.5)	米、片栗粉、油、砂糖	ジョアストロベリー、たら、木綿豆腐、しらす干し、鶏もも肉(皮なし)、かにかまぼこ、油揚げ、さくらでんぶ、ゼラチン	もも缶、玉葱、もも果汁30%飲料、ホールコーン缶、ほうれん草、人参、ごぼう、板こんにゃく、さやえんどう、いんげん(冷凍)、かんぴょう(乾)、干椎茸、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	星食べよ 牛乳	ももゼリー ジョアストロベリー
04水	ミートスパゲティ キャベツとりんごのサラダ ポトフスープ	541.5(470.8) 23.5(19.8) 17.2(15.6) 1.2(1.0)	スパゲティ、米、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、さば(水煮缶)、鶏もも肉(皮なし)	玉葱、キャベツ、りんご、ホールトマト缶詰、人参、マッシュルーム缶、しめじ、葉ねぎ、干しぶどう、干椎茸	ケチャップ、中濃ソース、酢、本みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩	ビスケット 牛乳	さばの炊き込みおにぎり 牛乳
05木	ご飯 鯖の味噌煮 ピーマンソテー けんちん汁	538.5(480.9) 19.5(17.7) 15.5(14.8) 1.9(1.5)	さつまいも、米、里芋(冷凍)、ピーマン、三温糖、ごま油、油	牛乳、生鯖(60g)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	大根、人参、玉葱、ピーマン、長葱、ごぼう、干椎茸、かんでん(粉)、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	クラッカー 牛乳	いもようかん 牛乳
06金	園外保育(お弁当)	221.8(239.3) 5.6(6.9) 11.2(12.4) 0.1(0.2)	ホットケーキミックス、油、三温糖	牛乳、バター	かぼちゃ		ビスコ(小麦胚芽入り) 牛乳	かぼちゃドーナツ 牛乳
07土	パングラタン さつま芋のフライ スープ(キャベツ・コーン)	582.3(493.6) 22.1(18.7) 18.8(16.4) 1.8(1.4)	米、食パン、さつまいも、パン粉、小麦粉、油、ごま	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、さけ(塩)、とろけるチーズ、クリームチーズ、バター	玉葱、ブロッコリー、キャベツ、人参、しめじ、ホールコーン缶、焼きのり	食塩、コンソメ、中濃ソース	せんべい 牛乳	鮭チーズおにぎり 牛乳
09月	ご飯 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 大根の和風サラダ みそ汁	519.5(461.2) 19.3(17.0) 17.7(15.4) 1.9(1.6)	米、食パン、小麦粉、油、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ、きな粉、かつお節	玉葱、大根、ほうれん草、胡瓜、人参、ピーマン、しめじ、生椎茸	しょうゆ、本みりん、酢、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	揚げパンきなこスティック 牛乳
10火	ご飯 魚の南蛮漬け かぼちゃのそぼろ炒め みそ汁	622.4(523.7) 22.0(19.3) 17.8(16.2) 1.8(1.4)	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、油	牛乳、かひい、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、玉葱、人参、トマト、ピーマン、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	フルーツラムネ 牛乳	ココアケーキ 牛乳
11水	肉みそうどん がんもどき かぶと鶏の蒸し煮汁	513.5(427.9) 21.8(18.2) 18.9(16.4) 1.9(1.6)	ゆでうどん、米、片栗粉、油、ごま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏むね肉(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、玉葱、人参、枝豆、ピーマン、しめじ、かぶ・葉、干椎茸、ひじき、カットわかめ	中華だしの素、しょうゆ、食塩	クラッカー 牛乳	手作りわかめおにぎり 牛乳
12木	ひじきご飯 魚のポテト焼き マカロニサラダ みそチャウダー	562.9(479.5) 23.1(19.3) 18.3(15.5) 1.7(1.4)	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、豆乳、かひい、ハム、あさり水煮缶、油揚げ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、人参、胡瓜、ホールコーン缶、生椎茸、セロリー、葉ねぎ、いんげん(冷凍)、ひじき、あおのり	しょうゆ、本みりん、食塩	せんべい 牛乳	ココアカップケーキ 牛乳
13金 今日は 何の日?	ご飯 ぶりの大葉みそ焼き ブロッコリーの和え物 すまし汁	498.8(454.3) 23.2(20.4) 17.0(15.4) 1.9(1.6)	米、食パン、油、三温糖、小麦粉	牛乳、ぶり、木綿豆腐、焼き竹輪、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、調製豆乳	ブロッコリー、人参、玉葱、葉ねぎ、切干大根、しそ	しょうゆ、酢、食塩、本みりん	せんべい 牛乳	きな粉クリームサンド 牛乳
14土	ロコモコ丼 ポトフ(冬野菜) バナナ	587.4(489.5) 23.6(19.5) 17.1(14.6) 1.4(1.2)	米、さといも、ホットケーキミックス、三温糖、粉糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、おから(旧来製法)、豚ひき肉、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、スライスチーズ、バター	バナナ、かぶ、人参、キャベツ、玉葱、えのきたけ、トマトピューレ、かぶ・葉	中濃ソース、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	スノーボール 牛乳
16月	ご飯 鶏と豆腐のハンバーグ さつま芋のごま和え みそ汁	597.6(531.3) 19.5(17.6) 18.5(16.3) 1.8(1.5)	米、小麦粉、さつまいも(皮付き)、ごま、片栗粉、パン粉、ごま油、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	玉葱、しめじ、いちごジャム、切干大根、人参、長葱、なめたけ	しょうゆ、本みりん	塩せんべい 牛乳	いちご蒸しパン 牛乳
17火	ハヤシライス カニカマサラダ バナナ 野菜ころもスープ	624.1(535.1) 21.4(19.1) 18.1(15.7) 1.9(1.4)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、ホットケーキシロップ、油、三温糖、ごま	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ、バター	バナナ、玉葱、キャベツ、人参、マッシュルーム缶、ホールコーン缶、胡瓜、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルウ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	ふがし 牛乳	ホットケーキ 牛乳
18水	ご飯 キャベツ入りメンチカツ 温野菜 みそ汁(キャベツ・あげ)	551.6(486.0) 21.5(18.6) 18.1(15.9) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、白玉粉、パン粉、小麦粉、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、キャベツ、人参、ブロッコリー、玉葱	かつお・昆布だし汁、食塩、中濃ソース	バナナ 牛乳	あべかわもち 牛乳
19木	ご飯 鮭の酢豚風 揚げごぼう じゃがいもとりのスープ	593.2(537.2) 23.6(20.3) 15.7(14.3) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、小麦粉、ホットケーキミックス、片栗粉、油、春雨、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、生鮭、豚ひき肉	ごぼう、玉葱、生椎茸、人参、玉葱、ゆで筍、ピーマン、長葱、焼きのり、干椎茸、しょうが	しょうゆ、酢、ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、食塩	マシュマロ 牛乳	中華蒸しパン 牛乳
21土	ツナクリームスパゲティ 田舎スープ バナナ	534.7(467.5) 21.5(18.5) 16.6(14.9) 1.0(0.9)	スパゲティ、強力粉、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶(さきだ)、ピザ用チーズ、鶏ひき肉、バター	バナナ、玉葱、トマト、しめじ、人参、ほうれん草、セロリー	コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	チーズナン 牛乳
23月	ご飯 凍り豆腐のひき肉サンド さつまいものグラッセ 豚汁	617.6(532.1) 24.9(20.8) 17.5(15.0) 1.8(1.5)	米、さつまいも、白玉粉、里芋(冷凍)、三温糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(もも)、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、バター	人参、大根、玉葱、いんげん(冷凍)、板こんにゃく、ごぼう、黒きくらげ、干椎茸	しょうゆ、みりん、食塩	せんべい 牛乳	きなこもち 牛乳
24火	きのこスパゲティ チキンカツトマトソース バナナ かぶのスープ	577.8(492.8) 22.7(19.9) 18.7(15.8) 1.9(1.4)	スパゲティ、食パン、パン粉、グラニュー糖、油、小麦粉、三温糖、マーガリン・ソフトタイプ	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ベーコン、皮なしウィンナー	バナナ、かぶ、しめじ、玉葱、ホールトマト缶詰、かぶ・葉、生椎茸、ピーマン、えのきたけ、人参、にんにく	コンソメ、食塩	ふがし 牛乳	シュガートースト 牛乳
25水 リクエスト 献立	カレーうどん ハンバーグ シーザーサラダ みかん	520.1(435.0) 19.1(16.6) 19.5(16.7) 1.8(1.4)	ゆでうどん、ホットケーキミックス、油、片栗粉、パン粉、三温糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、油揚げ、粉チーズ、牛乳	野菜ミックスジュース、みかん、玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、長葱、ホールコーン缶、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	味しらべ 牛乳	手作りクッキー 野菜ジュース100
26木	マーボー豆腐丼 もやしとささ身の和え物 中華風コンソメスープ(豆乳)	563.9(495.7) 23.8(20.5) 16.8(16.9) 1.7(1.3)	七分つき米、ホットケーキミックス、押麦、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、鶏ささ身、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん皮つき・生、もやし、クリームコーン缶、長葱、玉葱、枝豆、にら、人参、しょうが	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、食塩	ビスコ 牛乳	枝豆蒸しパン 牛乳
27金	ご飯 さばのりんごソースかけ 切干大根とあさりの煮物 みそ汁	578.2(507.3) 22.8(19.6) 19.9(16.9) 1.9(1.5)	米、米粉、三温糖、油、片栗粉	牛乳、生鯖(60g)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、あさり水煮缶、油揚げ	ほうれん草、りんご、切干大根、人参、玉葱、なめこ、干椎茸、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん	塩せんべい 牛乳	もちもちココアむしぱん 牛乳
28土	豚丼 なめこ小松菜のみそ和え みそ汁	579.3(498.3) 22.2(18.8) 17.9(15.3) 2.1(1.6)	米、片栗粉、ホットケーキミックス、粉糖、油、すりごま、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、焼き竹輪、しらす干し	玉葱、だいこん皮つき・生、長葱、小松菜、なめこ、葉ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん	せんべい 牛乳	ミルクボーロ 牛乳
30月	ソース焼きそば ささ身のパン粉焼き あさりのスープ	493.6(432.1) 25.7(21.9) 17.6(15.1) 1.8(1.4)	焼きそばめん、ホットケーキミックス、じゃがいも、パン粉、油	牛乳、鶏ささ身、豚肉(もも)、おから(旧来製法)、調製豆乳、バター、あさり水煮缶、粉チーズ	キャベツ、玉葱、もやし、人参、バナナ、セロリー、パセリ、あおのり	中濃ソース、ケチャップ、食塩、コンソメ	ふがし 牛乳	バナナスコーン 牛乳
31火	ご飯 たまな一ちゃんぶる	575.2(508.4) 24.5(20.2)	米、スパゲティ、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚もも(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、かつお節、油揚げ、か	キャベツ、なす、胡瓜、長葱、人参、葉ねぎ、ひじき	しょうゆ、食塩	マシュマロ 牛乳	おかかおにぎり 牛乳

スパゲティサラダ	16.3(14.5)	つお節				
みそ汁	1.6(1.2)					