

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal)	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	軟飯 豚肉と野菜の炒め物 スパゲティサラダ みそ汁	279.7(0.0) 10.6(0.0) 7.6(0.0) 0.8(0.0)	米、ホットケーキミックス、スパゲティ、油、三温糖	豚肉(もも)、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、きな粉	もやし、キャベツ、人参、玉葱、しめじ、胡瓜、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	きな粉ケーキ 麦茶
03月 火 節分 メニュー	そばろ井 ほうれん草の白和え ツナのつみれ汁	257.6(0.0) 10.8(0.0) 4.0(0.0) 0.8(0.0)	米、三温糖、片栗粉、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	人参、ほうれん草、大根、小松菜、しめじ、玉葱、長葱、胡瓜	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	しらすご飯 麦茶
04水	軟飯 豚肉のみそ炒め キャベツとじゃこの磯和え 春雨スープ	222.7(0.0) 8.7(0.0) 3.1(0.0) 1.0(0.0)	米、マカロニ、春雨、三温糖、ごま、片栗粉、油、小麦粉	豚肉(もも)、鶏ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、人参、玉葱、もやし、小松菜、長葱、ホールコーン缶、ピーマン、ホールトマト缶詰、あおのり	しょうゆ、ケチャップ、食塩	ハイハイ 麦茶	ミートマカロニ 麦茶
05木	軟飯 鶏の照り焼き さつまいもの煮物 みそ汁	276.9(0.0) 9.3(0.0) 7.6(0.0) 1.3(0.0)	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、油	鶏もも肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	大根、キャベツ、長葱、葉ねぎ、いんげん、あおのり	しょうゆ	ハイハイ 麦茶	お好み焼き 麦茶
06金	軟飯 たらきのこあんかけ 炒り鶏 みそ汁	263.7(0.0) 11.4(0.0) 6.8(0.0) 1.1(0.0)	米、食パン、里芋、片栗粉、油、マーガリン、三温糖	たら、鶏もも肉(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)	小松菜、人参、しめじ、えのきたけ、生椎茸、葉ねぎ	しょうゆ、みりん	ハイハイ 麦茶	シュガーパン 麦茶
07土	豚汁うどん ツナ入り卵焼き みかん	238.6(0.0) 10.0(0.0) 7.2(0.0) 1.1(0.0)	ゆでうどん、米、じゃがいも、油、三温糖	卵、ツナ水煮缶、豚肉(もも)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、大根、玉葱、人参、ピーマン	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	チャーハン 麦茶
09月	軟飯 豚肉のすき焼き風煮物 チャンプル みそ汁	248.2(0.0) 9.7(0.0) 5.8(0.0) 1.1(0.0)	米、ホットケーキミックス、三温糖	木綿豆腐、豚肉(もも)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	白菜、玉葱、もやし、長葱、えのきたけ、人参、にら、切干大根、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	ホットケーキ 麦茶
10火	軟飯 あじの照り焼き 小松菜の和え物 納豆とん汁	263.4(0.0) 10.8(0.0) 5.6(0.0) 0.9(0.0)	米、ホットケーキ粉、さつまいも、油、片栗粉、三温糖、ごま	あじ、挽きわり納豆、牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	小松菜、もやし、大根、長葱、人参	しょうゆ	ハイハイ 麦茶	さつま芋ケーキ 麦茶
12木	中華丼 シュウマイ ワカメスープ	201.4(0.0) 7.0(0.0) 3.9(0.0) 0.7(0.0)	米、しゅうまいの皮、片栗粉、油、三温糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、鶏ひき肉	玉葱、白菜、長葱、えのきたけ、いちごジャム、人参、ピーマン、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	ハイハイ 麦茶	いちごヨーグルト 麦茶
13金	軟飯 カレーの煮つけ 白菜のごま塩和え みそ汁	265.2(0.0) 12.0(0.0) 3.8(0.0) 1.5(0.0)	米、小麦粉、三温糖、油、ごま	かかれい、木綿豆腐、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	白菜、人参、もやし、なめこ、長葱	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	豆腐ホットケーキ 麦茶
14土	きのこスパゲティ さつま芋スープ バナナ	280.7(0.0) 9.9(0.0) 6.0(0.0) 0.8(0.0)	スパゲティ、さつまいも、米、油、三温糖、ごま	調製豆乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、しらす干し	バナナ、玉葱、しめじ、生椎茸、ピーマン、えのきたけ	しょうゆ、食塩、コンソメ	ハイハイ 麦茶	しらすと豚肉の混ぜご飯 麦茶
16月	チンジャオオロス井 パンパンジーサラダ 中華スープ	243.0(0.0) 10.2(0.0) 4.6(0.0) 1.0(0.0)	米、小麦粉、春雨、三温糖、油、ごま	豚肉(もも)、鶏むね肉(皮なし)、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、えのきたけ、胡瓜、長葱	しょうゆ、中華スープ、食塩	ハイハイ 麦茶	ホットケーキ 麦茶
17火	軟飯 鯖の味噌煮 肉もやし そうめん汁	306.4(0.0) 11.6(0.0) 7.7(0.0) 0.9(0.0)	米、ホットケーキミックス、グラニュー糖、干しそうめん、三温糖、油	生鯖、牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、みかん、人参、ピーマン、糸みつば	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	ホットケーキ 麦茶
18水	軟飯 温奴のみぞれあん 小松菜のツナ和え みそ汁	258.3(0.0) 10.1(0.0) 3.5(0.0) 1.8(0.0)	米、干しうどん、さつまいも、三温糖	木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	大根、もやし、小松菜、しめじ、キャベツ、人参、玉葱、胡瓜、長葱、葉ねぎ、あおのり	しょうゆ、中華だしの素、食塩	ハイハイ 麦茶	ちゃんぽんうどん 麦茶
19木	クリームスパゲティ 豆腐サラダ トマトスープ	310.3(0.0) 13.1(0.0) 9.1(0.0) 0.9(0.0)	スパゲティ、米、さつまいも、小麦粉、三温糖、油	木綿豆腐、豆乳、鶏もも肉、バター、チーズ、かつお節	玉葱、キャベツ、人参、ホールトマト缶詰、しめじ、ほうれん草、胡瓜、ホールコーン缶、カットわかめ	しょうゆ、コンソメ、食塩	ハイハイ 麦茶	おかかごはん 麦茶
20金 誕生会 メニュー	軟飯 かかれいの中華煮 鶏のごま照り焼き そうめん汁	277.4(0.0) 11.3(0.0) 7.2(0.0) 1.9(0.0)	米、ホットケーキミックス、油、片栗粉、三温糖、干しそうめん、ごま	かかれい、鶏もも肉、豚肉(もも)、バター	白菜、みかん缶、キャベツ、人参、玉葱、生椎茸	しょうゆ、食塩、中華だしの素	ハイハイ 麦茶	みかんケーキ 麦茶
21土	軟飯 照り焼きチキンサンド ミネストローネスープ みかん	281.2(0.0) 10.8(0.0) 8.0(0.0) 1.3(0.0)	食パン、米、さつまいも、マカロニ、油、三温糖、ごま	鶏もも肉(皮なし)、鶏ひき肉、チーズ	みかん、キャベツ、ホールトマト缶詰、玉葱、トマト、人参	しょうゆ、食塩、コンソメ	ハイハイ 麦茶	さつま芋ごはん 麦茶
24火	軟飯 豚肉のねぎ塩焼き はるさめサラダ みそ汁	263.2(0.0) 9.1(0.0) 5.6(0.0) 3.0(0.0)	米、ホットケーキミックス、春雨、三温糖	豚肉(もも)、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ツナ水煮缶	大根、しめじ、玉葱、もやし、胡瓜、長葱、人参	食塩、しょうゆ	ハイハイ 麦茶	ホットケーキ 麦茶
25水	軟飯 あじのパン粉焼き 切干し大根の炒め物 コーンスープ	426.3(0.0) 12.8(0.0) 5.6(0.0) 0.4(0.0)	米、三温糖、パン粉、油	あじ、豆乳、バター、きな粉、粉チーズ	クリームコーン缶、玉葱、もやし、ホールコーン缶、ピーマン、切干大根	しょうゆ、コンソメ、食塩	ハイハイ 麦茶	おはぎ 麦茶
26木	軟飯 油淋鶏 ひじきの五目煮 守まじ汁	254.6(0.0) 9.4(0.0) 5.6(0.0) 1.1(0.0)	米、食パン、片栗粉、三温糖、マーガリン、油、焼ふ(板ふ)、ごま	鶏もも肉(皮なし)、凍り豆腐	ほうれん草、長葱、生椎茸、人参、ひじき	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	シュガーパン 麦茶
27金	ソーボー豆腐丼 春雨炒め わかめスープ	263.9(0.0) 9.7(0.0) 6.9(0.0) 1.0(0.0)	米、ホットケーキミックス、春雨、油、片栗粉、三温糖、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	トマトジュース缶、玉葱、ホールコーン缶、人参、にら、長葱、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	ハイハイ 麦茶	トマトとチーズの蒸しパン 麦茶
28土	納豆そばろ井 北海道 バナナ	286.2(0.0) 9.8(0.0) 8.6(0.0) 0.8(0.0)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、三温糖	鶏ひき肉、挽きわり納豆、生鮭、バター、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	バナナ、大根、人参、ホールコーン缶、にら、長葱、切干大根、干しぶどう	しょうゆ	ハイハイ 麦茶	ホットケーキ 麦茶