


日付	献立	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質/塩分 ()は未満児
		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	豆腐チャンプルー 大根といんげんのごま和え さつま芋と玉ねぎの味噌汁 ご飯	さつまいも、米油、砂糖、米	牛乳、木綿豆腐、味噌、ベーコン、ちくわ(卵不使用)、白いりごま、いんげん、にぼし、ヤクルト元気ヨーグルト	みかん、だいこん、にんじん、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にら、ねぎ	しょうゆ、とりがらだし(顆粒)、本みりん、食塩	元気ヨーグルト	牛乳 みかん 	475.6(395.2) 17.6(15.6) 77.0(64.7) 13.2(10.1) 2.0(1.6)
03火 節分メニュー	いわしフライ・手作りタルタルソース 打ち豆入りまめサラダ 彩り澄まし汁 ご飯	節分デザート(豆乳プリン)、ノンエッグマヨネーズ、米油、花か、米、節分きなこボーロ、中半月	牛乳、国産真いわしフライ、卵、蒲鉾、打ち豆/だいず、こんぶ、かつお節	にんじん、きゅうり、コーン、キャベツ、本しめじ、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、食塩	牛乳 中半月	牛乳 (未満児) きなこボーロ福豆 (以上児) 節分デザート	612.5(529.9) 21.4(20.0) 84.1(65.6) 23.4(23.0) 1.4(1.2)
04水	ポークカレーライス ひじき入りサラダ(手作りドレッシング) 福神漬	米、じゃがいも、有塩バター、ハーバースesame、小麦粉、米油、三温糖、ごま油	牛乳、ぶた肉、なると、白いりごま、おやつ煮干し	たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、コーン、ブロッコリー、グリーンピース、福神漬、ひじき、ニンニク、しょうが、野菜ジュース	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、酢、みりん	野菜ジュース	牛乳 ハーバースesame おやつ煮干し (以上児のみ)	658.4(543.4) 20.0(14.0) 97.1(85.6) 25.0(19.2) 2.2(1.7)
05木 おにぎりの日	手作りハンバーグ 小松菜ともやしのおひたし マカロニスープ ご飯	米、パン粉、米油、マカロニ、有塩バター、三温糖、花形せんべい、米	合ひき肉(牛・ぶた)、卵、牛乳、ローソム、鮭フレーク、白いりごま、かつお節	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、もやし	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、菜めしふりかけ、食塩	牛乳 花形せんべい	お茶 手作り鮭と青菜のおにぎり	571.2(476.3) 19.3(19.6) 88.0(49.4) 16.1(15.9) 1.4(1.4)
06金	八宝菜 ささみとキャベツのマヨポン和え 麩となるとの澄まし汁 ご飯	黒糖、米油、マヨネーズ、片栗粉、白玉麩、米、ハイハイン、ホットケーキミックス	スキムミルク、国産ささみほくし身、ぶた肉、なると、こんぶ、かつお節、わかめ、牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、キャベツ、本しめじ、きゅうり、もやし、ピーマン、コーン、ねぎ	ほん酢しょうゆ、しょうゆ、中華だし(顆粒)、食塩	牛乳 ハイハイン	スキムミルク、牛乳 手作り黒糖蒸しパン (満1歳未満のみ) 黒糖なし蒸しパン	589.7(519.7) 25.1(20.2) 99.4(77.5) 11.7(16.7) 2.6(1.9)
7土	手作りお弁当							
09月	鶏肉の酢豚風 野菜サラダ えのきと豆腐の澄まし汁 ご飯	片栗粉、米油、三温糖、米、鉄の国のアリス	牛乳、とり肉、スキムミルク、絹豆腐、蒲鉾、こんぶ、かつお節、牛乳	りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、コーン、干しいたけ	ノンオイル減塩フレンチドレッシング、しょうゆ、ケチャップ、穀物酢、清酒、おろししょうが、食塩	牛乳 鉄入りウエハース	スキムミルク、牛乳 りんご	500.7(470.8) 23.2(19.3) 86.4(68.8) 8.9(15.8) 1.8(1.4)
10火	赤魚の煮付け パイン入り甘酢和え 青菜と厚揚げの味噌汁 ご飯	マリー、三温糖、米、ミルクココア粉末(加糖)、マンナビスケット	赤魚、スキムミルク、厚揚げ、味噌、にぼし、白いりごま、牛乳	もやし、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、パイン缶、しょうが	穀物酢、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 マンナビスケット	ミルクココア マリービスケット	487.9(481.8) 26.0(24.5) 85.2(77.3) 5.5(9.5) 2.2(1.9)
12木	水餃子入り具だくさん中華スープ ポイルウイナー ほうれん草の磯和え ご飯	ごま油、米、ビスコ(赤)	ソファール(プレーン)、ウイナー、水餃子、きざみのり、牛乳	にんじん、ほうれん草、キャベツ、もやし、たまねぎ、しめじ、ねぎ	しょうゆ、コンソメ	牛乳 ビスコ	ソファール(プレーン)	518.8(450.6) 16.1(17.4) 73.0(36.6) 19.7(20.8) 1.8(1.5)
13金 バレンタインデー	ハートコロッケ ささみ胡麻サラダ パンプキンスープ ご飯	ハートのコロッケ(ミート)、苺ゼリー(未満児)、チョコケーキ(以上児)、ホイップ、胡麻ドレッシング、マヨネーズ、衛生ボーロ	牛乳、スキムミルク、国産ささみほくし身、ベーコン、生クリーム、おしゃぶりこんぶ	冷凍うらごしパンプキン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、パセリ	コンソメ、食塩	お茶 衛生ボーロ	スキムミルク、牛乳 チョコケーキホイップのせ (未満児) 苺ゼリー	728.0(620.2) 24.2(16.8) 102.5(85.4) 26.1(25.2) 1.6(1.1)
14土 土曜給食	きつねうどん	ゆでうどん	うすあげ、かまぼこ	たまねぎ、人参、しめじ	しょうゆ、みりん			
16月	ミートボールのケチャップ煮 ハッシュポテト なめこと豆腐の澄まし汁 ご飯	ハッシュポテト、小麦粉、米油、米、おやさいせんべい	牛乳、ミートボール、絹豆腐、ぶた肉、卵、なめこ、スキムミルク、こんぶ、かつお節、かつお節、あおのり	たまねぎ、にんじん、キャベツ、なめこ、しいたけ、グリーンピース、ねぎ	ケチャップ、お好みソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	お茶 おやさいせんべい	牛乳 手作りミニお好み焼き	673.1(546.1) 23.0(17.5) 85.3(70.5) 28.6(22.8) 2.4(2.0)
17火	さわらの塩こうじフライ 納豆和え かぶと薄揚げの味噌汁 ご飯	米油、米、きなこ餅	牛乳、さわらの塩こうじフライ、ひきわり納豆、薄揚げ、味噌、蒲鉾、にぼし	パナナ、もやし、かぶ、にんじん、きゅうり、かぶ(葉)	しょうゆ	お茶 きなこ餅	牛乳 パナナ	566.0(473.7) 23.2(18.6) 82.2(66.0) 17.5(16.0) 1.9(1.7)
18水 誕生会	ピピンバ丼(そぼろ・炒り卵) ナムル わかめスープ	米、三温糖、砂糖、米油、ごま油、ミニデザート(オレンジ)、白い風船、ホットケーキミックス、ホイップ	牛乳、合ひき肉(牛・ぶた)、卵、白いりごま、味噌、わかめ、ねぎ	もやし、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、ニンニク、みかん缶	しょうゆ、穀物酢、コンソメ、食塩	牛乳 白い風船	牛乳 手作りクレープ	564.9(499.2) 20.4(19.6) 72.9(69.7) 22.3(17.3) 1.6(1.5)
19木	ハッシュドポーク 豆腐ナゲット りんごと白菜のサラダ ご飯	じゃがいも、まがりせんべい、小麦粉、米油、有塩バター、三温糖、米、ミニデザート(青りんご)	牛乳、豆腐ナゲット、ぶた肉	はくさい、たまねぎ、にんじん、りんご、トマトピューレ、グリーンピース、干しぶどう、しょうが	ノンオイル減塩フレンチドレッシング、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	ミニデザート(青りんご)	牛乳 まがりせんべい	660.2(454.5) 19.2(15.3) 95.5(43.7) 25.4(19.2) 1.9(1.5)
20金	五目卵焼き トマト風味スパゲティソテー 野菜ミルクスープ ご飯	スパゲティ、片栗粉、米油、米、たまごせんべい鉄入り	飲むヨーグルト、五目厚焼き玉子、スキムミルク、ベーコン、ローソム、おやつ煮干し	たまねぎ、にんじん、キャベツ、本しめじ、ピーマン、コーン	ケチャップ、コンソメ	お茶 たまごせんべい(鉄入り)	飲むヨーグルト おやつ煮干し(以上児のみ)	517.3(429.4) 24.5(19.9) 87.6(74.2) 8.8(7.0) 1.6(1.2)
21土 土曜給食	豚丼	米、三温糖	豚肉	人参、玉ねぎ、しめじ	しょうゆ			
24火 絵本献立 おにぎりの日	焼き鯖 ポテトサラダ 薄揚げと野菜の味噌汁 ご飯	じゃがいも、米、ノンエッグマヨネーズ	さば(焼)、味噌、薄揚げ、ローソム、しらす干し、にぼし、白いりごま、まめびよいちご味(豆乳飲料)	にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、ゆかり		まめびよ(いちご)	お茶 手作りゆかりとしらすのおにぎり	626.7(557.1) 26.1(22.8) 88.8(76.9) 22.3(20.6) 2.2(2.0)
25水 おばあちゃんの日 味の日	手作りミートソーススパゲティ 元気いっぱいオムレツ 大根と水菜のサラダ	水ようかん、スパゲティ、マヨネーズ、米油、有塩バター、小麦粉、三温糖、豆乳ウエハース	元気いっぱいオムレツ、合ひき肉(牛・ぶた)、蒲鉾、有塩バター、小麦粉、三温糖、豆乳ウエハース	だいこん、にんじん、トマトピューレ、たまねぎ、本しめじ、コーン、みずな、グリーンピース	ケチャップ、コンソメ	牛乳 豆乳ウエハース	お茶 水ようかん おしゃぶりこんぶ(以上児のみ)	584.9(578.7) 16.7(17.5) 74.4(72.8) 26.4(26.6) 1.3(1.3)
26木	れんこん挟み揚げフライ ツナ入り甘酢和え 春雨スープ ご飯	マカロニ、三温糖、はるさめ、米油、三温糖、片栗粉、米、ばりばりパンプキン	れんこん挟み揚げフライ、スキムミルク、ツナ油漬、きなこ、ベーコン、白いりごま、牛乳	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、レモン	穀物酢、コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳 ばりばりパンプキン	スキムミルク、牛乳 手作りきな粉マカロニ	606.1(507.1) 22.2(18.7) 99.3(55.1) 13.1(17.2) 1.4(1.2)
27金	麻婆豆腐 野菜の三色和え えのきとなるとの澄まし汁 ご飯	小麦粉、バター、米油、三温糖、片栗粉、米	絹豆腐、スキムミルク、合ひき肉(牛・ぶた)、なると、味噌、こんぶ、かつお節、白いりごま、牛乳、わかめ、1才からのチーズ・カルシウム入り	にんじん、もやし、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、しょうが、レーズン	しょうゆ、食塩	お茶 1歳からのチーズ	スキムミルク、牛乳 手作りレーズンクッキー	600.5(474.1) 22.6(16.3) 88.8(59.4) 17.8(16.1) 1.7(1.4)
28土								

※行事その他の都合により献立を変更することがあります。

