

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
1 (木) 節分	ひじきごはん(鶏肉) けんちん汁 ぶりの照り焼き ほうれん草とえのき茸のお浸し	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米、ひじき、鶏もも肉、にんじん、しょうゆ、みりん /木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごま油、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩/ぶり、しょうゆ、酒、みりん、砂糖/ほうれん草、にんじん えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ/さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー 豆乳、黒砂糖/牛乳	ヨーグルト お茶 おに蒸しパン 牛乳
2 (金)	ハヤシライス フレンチサラダ いよかん	クラッカー/牛乳/米、豚肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ 油、ハヤシルウ、ケチャップ/キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶 油、酢、食塩、白こしょう/いよかん/かぼちゃ、米粉、砂糖、水、油 きな粉/牛乳	クラッカー 牛乳 かぼちゃもち 牛乳
3 (土)	わかめうどん オレンジ	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん ほうれん草、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 /オレンジ/せんべい/クラッカー/麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
5 (月)	御飯 みそ汁(もやし・あげ) つくねの甘酢あん キャベツの磯あえ	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/もやし、油揚げ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚ひき肉、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩 片栗粉、油、水、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉/キャベツ、にんじん、しょうゆ ごま、あおのり/クラッカー、いちごジャム/牛乳	ヨーグルト お茶 クラッカーサンド 牛乳
6 (火)	御飯 みそ汁(あさり) 豆腐の五目焼き 小松菜の煮浸し	せんべい/牛乳/米/あさり水煮缶、だいこん、ねぎ、かつおだし汁、米みそ /木綿豆腐、鶏ひき肉、さつまいも、にんじん、ひじき、しょうゆ、しょうが、酒、食塩 砂糖、片栗粉/ごまつな、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん /チーズ、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、牛乳/牛乳	せんべい 牛乳 チーズカップケーキ 牛乳
7 (水)	御飯 みそ汁(じゃがいも・ねぎ) 豚肉とたまねぎのソテー ブロッコリーのごまあえ	チーズ/麦茶(浸出液)/米/じゃがいも、ねぎ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(ロース)、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ 油、ケチャップ、中濃ソース/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま /せんべい/クラッカー/牛乳	チーズ お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
8 (木)	とん汁うどん きゅうりともやしの酢の物 みかん	クラッカー/牛乳/干しうどん、豚肉(ロース)、だいこん、にんじん、さといも ごぼう、ねぎ、ごま油、かつお・昆布だし汁、米みそ、みりん/もやし きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、食塩、しょうゆ/みかん/米、しらす干し しょうゆ、かつお節/牛乳	クラッカー 牛乳 じゃこおかかおにぎり 牛乳
9 (金)	御飯 みそ汁(はくさい・あげ) かじきとごぼうの煮つけ チンゲン菜のあえ物	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/はくさい、油揚げ、かつお・昆布だし汁 米みそ/かじき、ごぼう、油、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖/鶏ささ身、酒 チンゲンサイ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖/さつまいも、砂糖 豆乳、米粉/牛乳	ヨーグルト お茶 もっちりスイートポテト 牛乳
10 (土)	スープスパゲティー フルーツカクテル(もも)	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、赤ピーマン しめじ、ごまつな、にんにく、油、水、洋風だしの素、食塩、こしょう/みかん缶 もも缶(白桃)、パイ缶/せんべい/クラッカー/麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
13 (火)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 鶏肉の甘辛煮 切干大根のサラダ(しらす干し)	せんべい/牛乳/米/たまねぎ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁 米みそ/鶏もも肉(皮付き)、砂糖、しょうゆ、酒、水/切り干しだいこん きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、油、砂糖、しょうゆ/小麦粉、片栗粉 砂糖、油、ココア(ピュアココア)、水/牛乳	せんべい 牛乳 バレンタインクッキー 牛乳
14 (水)	御飯 みそ汁(さつまいも・ねぎ) スタミナ焼肉 白菜のおかか和え	チーズ/麦茶(浸出液)/米/さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁 米みそ/豚肉(ロース)、にら、にんじん、たまねぎ、ごま、しょうゆ、みりん 油/はくさい、にんじん、しょうゆ、かつお節/せんべい/クラッカー /牛乳	チーズ お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
15 (木)	ハヤシライス フレンチサラダ いよかん	クラッカー/牛乳/米、豚肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ 油、ハヤシルウ、ケチャップ/キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶 油、酢、食塩、白こしょう/いよかん/かぼちゃ、米粉、砂糖、水、油 きな粉/牛乳	クラッカー 牛乳 かぼちゃもち 牛乳
16 (金)	御飯 豆腐すまし汁(わかめ) さわらのごま焼き 根菜と豚肉のみそ煮	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩/さわら、しょうゆ、みりん、ごま/豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、ごぼう 板こんにゃく、油、かつお・昆布だし汁、米みそ、しょうゆ、酒、砂糖/食パン ブルーベリージャム/牛乳	ヨーグルト お茶 ジャムサンド 牛乳
17 (土)	わかめうどん オレンジ	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん ほうれん草、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 /オレンジ/せんべい/クラッカー/麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
19 (月)	御飯 みそ汁(もやし・あげ) つくねの甘酢あん キャベツの磯あえ	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/もやし、油揚げ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚ひき肉、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩 片栗粉、油、水、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉/キャベツ、にんじん、しょうゆ ごま、あおのり/クラッカー、いちごジャム/牛乳	ヨーグルト お茶 クラッカーサンド 牛乳

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
20 (火)	御飯 みそ汁(あさり) 豆腐の五目焼き 小松菜の煮浸し	せんべい/牛乳/米/あさり水煮缶、だいこん、ねぎ、かつおだし汁、米みそ/木綿豆腐、鶏ひき肉、さつまいも、にんじん、ひじき、しょうゆ、しょうが、酒、食塩 砂糖、片栗粉/こまつな、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/チーズ、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、牛乳/牛乳	せんべい 牛乳 チーズカップケーキ 牛乳
21 (水)	御飯 みそ汁(じゃがいも・ねぎ) 豚肉とたまねぎのソテー ブロッコリーのごまあえ	チーズ/麦茶(浸出液)/米/じゃがいも、ねぎ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(ロース)、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ 油、ケチャップ、中濃ソース/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま/せんべい/クラッカー/牛乳	チーズ お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
22 (木)	とん汁うどん きゅうりともやしの酢の物 みかん	クラッカー/牛乳/干しうどん、豚肉(ロース)、だいこん、にんじん、さといも ごぼう、ねぎ、ごま油、かつお・昆布だし汁、米みそ、みりん/もやし きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、食塩、しょうゆ/みかん/米、しらす干し しょうゆ、かつお節/牛乳	クラッカー 牛乳 じゃこおかかおにぎり 牛乳
24 (土)	スープスパゲティ フルーツカクテル(もも)	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、赤ピーマン しめじ、こまつな、にんにく、油、水、洋風だし、食塩、こしょう/みかん缶 もも缶(白桃)、パイン缶/せんべい/クラッカー/麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
26 (月)	御飯 みそ汁(だいこん・玉ねぎ) 肉豆腐(ひき肉) ほうれん草と油揚げのお浸し	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/だいこん、たまねぎ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚ひき肉、油、焼き豆腐、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん/ほうれん草、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖 ココア(ピュアココア)、豆乳、油/牛乳	ヨーグルト お茶 ココア蒸しパン 牛乳
27 (火)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 鶏肉の甘辛煮 切干大根のサラダ(しらす干し)	せんべい/牛乳/米/たまねぎ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁 米みそ/鶏もも肉(皮付き)、砂糖、しょうゆ、酒、水/切り干しだいこん きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、油、砂糖、しょうゆ/マカロニ、きな粉 砂糖、食塩/牛乳	せんべい 牛乳 マカロニきな粉 牛乳
28 (水) 誕生会	チャーハン(ツナ・ひじき) スープ(豆腐 ねぎ) シュウマイ きゅうりのピクルス	クラッカー/牛乳/米、ツナ油漬缶、ひじき、たまねぎ、にんじん、えのきたけ ピーマン、ごま油、しょうゆ、みりん/木綿豆腐、ねぎ、かつおだし汁、食塩 白こしょう/豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、酒、食塩、片栗粉 しゅうまいの皮/きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩/ホットケーキ粉 バナナ、豆乳、油、砂糖、生クリーム、砂糖/麦茶(浸出液)	クラッカー 牛乳 バナナケーキ お茶
29 (木)	御飯 みそ汁(さつまいも・ねぎ) スタミナ焼肉 白菜のおかか和え	チーズ/麦茶(浸出液)/米/さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁 米みそ/豚肉(ロース)、にら、にんじん、たまねぎ、ごま、しょうゆ、みりん 油/はくさい、にんじん、しょうゆ、かつお節/せんべい/クラッカー /牛乳	チーズ お茶 せんべい・クラッカー 牛乳

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	429Kcal (462Kcal)	18.4g (19.6g)
3歳以上児	549Kcal (572Kcal)	22.5g (24.3g)

()は、目標量です。



～行事食～

★節分(1日)

昼食

- ・ひじきごはん
- ・けんちん汁
- ・ぶりの照り焼き
- ・ほうれん草とえのき茸のお浸し

午後おやつ

- ・おに蒸しパン
- ・牛乳

★誕生会(28日)

昼食

- ・チャーハン
- ・スープ
- ・シュウマイ
- ・きゅうりのピクルス

午後おやつ

- ・バナナケーキ
- ・お茶