

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
1 (金)	御飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) さわらとごぼうの煮つけ ほうれん草とえのき茸のお浸し	チーズ/麦茶(浸出液)/米/切り干しだいこん、たまねぎ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ/さわら、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖 ごぼう、油/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/おから、米粉、きな粉、砂糖、油、豆乳/牛乳	チーズ お茶 おからソフトクッキー 牛乳
2 (土)	あんかけうどん みかん	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、しめじ、はくさい、たまねぎ にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉/みかん /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
4 (月)	御飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 豚肉と野菜のごま焼き ひじきのマリネ	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/キャベツ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(もも)、しょうが、にんにく、しょうゆ 酒、たまねぎ、ねぎ、ごま/ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、きゅうり にんじん、油、酢、食塩/クラッカー、クリームチーズ、ツナ水煮缶 /牛乳	ヨーグルト お茶 クラッカーサンド(ツナチーズ) 牛乳
5 (火)	御飯 みそスープ 厚揚げと豚肉の煮物 しらすとチンゲン菜のあえ物	せんべい/牛乳/米/えのきたけ、にんじん、はくさい、中華だしの素 米みそ/生揚げ、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、しめじ、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん/チンゲンサイ もやし、しらす干し、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖/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	せんべい 牛乳 ココア蒸しパン 牛乳
6 (水)	きつねうどん さつまいもサラダ(ツナ) みかん	チーズ/麦茶(浸出液)/干しうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩/さつまいも きゅうり、ツナ油漬缶、酢、油、食塩、こしょう/みかん/米、炊き込みわかめ /牛乳	チーズ お茶 わかめおにぎり 牛乳
7 (木)	御飯 みそ汁(かぶ) 鶏肉の甘辛煮 白和え(ほうれん草・ひじき)	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/かぶ、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/ほうれん草、にんじん、ひじき、しょうゆ、木綿豆腐、ごま 砂糖、食塩/バナナ、もも缶(白桃)、パイン缶、みかん缶/牛乳	ヨーグルト お茶 フルーツポンチ 牛乳
8 (金)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ぶりの照り焼き 大根と豚肉の煮物	クラッカー/牛乳/米/たまねぎ、キャベツ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ/ぶり、しょうゆ、酒、みりん、砂糖 /だいこん、にんじん、豚肉(ばら)、かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ みりん、砂糖/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩/牛乳	クラッカー 牛乳 マカロニきな粉 牛乳
9 (土)	ツナトマトスパゲティ オレンジ	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、たまねぎ、こまつな、油 ツナ油漬缶、ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩、パセリ粉/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
11 (月)	御飯 みそ汁(もやし・青菜) スタミナ焼肉 白菜と油揚げの炒め煮(人参)	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/もやし、チンゲンサイ、カットわかめ 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、油揚げ、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/かぼちゃ、米粉、砂糖 水、油、きなこ、砂糖/牛乳	ヨーグルト お茶 野菜もち(かぼちゃ) 牛乳
12 (火)	御飯 みそ汁(あさり) 肉豆腐 はるさめの酢の物	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/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/はるさめ、きゅうり、にんじん コーン缶、酢、砂糖、食塩、しょうゆ/食パン、いちごジャム/牛乳	せんべい 牛乳 いちごジャムサンド 牛乳
13 (水)	カレーライス フレンチサラダ りんご	チーズ/麦茶(浸出液)/米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん 油、カレールー/キャベツ、きゅうり、にんじん、油、酢、食塩、白こしょう /りんご/クラッカー/せんべい/牛乳	チーズ お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
14 (木)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) つくね かぶの梅あえ(きゅうり)	クラッカー/牛乳/米/かぼちゃ、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁 米みそ/豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩、片栗粉、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉/かぶ、きゅうり うめ干し、しょうゆ、砂糖、かつお節/ホットケーキ粉、牛乳/牛乳	クラッカー 牛乳 ホットケーキ 牛乳
15 (金)	御飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) さわらとごぼうの煮つけ ほうれん草とえのき茸のお浸し	チーズ/麦茶(浸出液)/米/切り干しだいこん、たまねぎ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ/さわら、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖 ごぼう、油/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/おから、米粉、きな粉、砂糖、油、豆乳/牛乳	チーズ お茶 おからソフトクッキー 牛乳
16 (土)	あんかけうどん みかん	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、しめじ、はくさい、たまねぎ にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉/みかん /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
18 (月)	御飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 豚肉と野菜のごま焼き ひじきのマリネ	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/キャベツ、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ/豚肉(もも)、しょうが、にんにく、しょうゆ 酒、たまねぎ、ねぎ、ごま/ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、きゅうり にんじん、油、酢、食塩/クラッカー、クリームチーズ、ツナ水煮缶 /牛乳	ヨーグルト お茶 クラッカーサンド(ツナチーズ) 牛乳

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
19 (火)	御飯 みそスープ 厚揚げと豚肉の煮物 しらすとチンゲン菜のあえ物	せんべい/牛乳/米/えのきたけ、にんじん、はくさい、中華だしの素 米みそ/生揚げ、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、しめじ、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん/チンゲンサイ もやし、しらす干し、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖/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	せんべい 牛乳 ココア蒸しパン 牛乳
20 (水)	きつねうどん さつまいもサラダ(ツナ) みかん	チーズ/麦茶(浸出液)/干しうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩/さつまいも きゅうり、ツナ油漬缶、酢、油、食塩、こしょう/みかん/米、炊き込みわかめ /牛乳	チーズ お茶 わかめおにぎり 牛乳
21 (木) 誕生会	五目混ぜご飯 豆腐みそ汁 ぶりの照り焼き 小松菜のおかかあえ(キャベツ)	クラッカー/牛乳/米、鶏もも肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ 板こんにゃく、しょうゆ、酒、みりん/木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ/ぶり、しょうゆ、酒、みりん、砂糖 /こまつな、キャベツ、にんじん、しょうゆ、かつお節/小麦粉 片栗粉、油、砂糖、水/牛乳	クラッカー 牛乳 クッキー 牛乳
22 (金)	御飯 みそ汁(もやし・青菜) スタミナ焼肉 白菜と油揚げの炒め煮(人参)	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/もやし、チンゲンサイ、カットわかめ 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、油揚げ、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/かぼちゃ、米粉、砂糖 水、油、きなこ、砂糖/牛乳	ヨーグルト お茶 野菜もち(かぼちゃ) 牛乳
23 (土)	ツナトマトスパゲティ オレンジ	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、たまねぎ、こまつな、油 ツナ油漬缶、ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩、パセリ粉/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
25 (月) ウインター フェスティ バル	ピラフ きのこのスープ 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの三色サラダ	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米、たまねぎ、にんじん、洋風だしの素 食塩、パセリ粉/えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう 油、洋風だしの素、食塩/鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが 片栗粉/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ツナ油漬缶、酢、油、食塩 /木綿豆腐、砂糖、食塩、豆乳、油、米粉、片栗粉、ベーキングパウダー ココア(ピュアココア)、粉糖、生クリーム、砂糖、いちご/牛乳	ヨーグルト お茶 豆腐ガトーショコラ 牛乳
26 (火)	御飯 みそ汁(あさり) 肉豆腐 はるさめの酢の物	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/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/はるさめ、きゅうり、にんじん コーン缶、酢、砂糖、食塩、しょうゆ/食パン、いちごジャム/牛乳	せんべい 牛乳 いちごジャムサンド 牛乳
27 (水)	カレーライス フレンチサラダ りんご	チーズ/麦茶(浸出液)/米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん 油、カレールウ/キャベツ、きゅうり、にんじん、油、酢、食塩、白こしょう /りんご/クラッカー/せんべい/牛乳	チーズ お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
28 (木)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) つくね かぶの梅あえ(きゅうり)	クラッカー/牛乳/米/かぼちゃ、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁 米みそ/豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、ねぎ、酒、食塩、片栗粉、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉/かぶ、きゅうり うめ干し、しょうゆ、砂糖、かつお節/ホットケーキ粉、牛乳/牛乳	クラッカー 牛乳 ホットケーキ 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	431Kcal (462Kcal)	18.1g (19.6g)
3歳以上児	548Kcal (572Kcal)	22.3g (24.3g)

()は、目標量です。



～行事食～

★誕生会 (21日)

昼食

- ・五目混ぜ御飯
- ・豆腐みそ汁
- ・ぶりの照り焼き
- ・小松菜のおかか和え

午後おやつ

- ・クッキー
- ・牛乳

★ウインターフェスティバル

(25日)

昼食

- ・ピラフ
- ・きのこスープ
- ・鶏肉の照り焼き
- ・ブロッコリーの三色サラダ

午後おやつ

- ・豆腐ガトーショコラ
- ・牛乳