

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
1 (水) 15 (水)	ハヤシライス・牛肉 フレッシュサラダ みかん	ブルーン/牛乳/米、牛肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん マッシュルーム、油、ハヤシシルウ、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/みかん/せんべい/クラッカー /牛乳	ブルーン 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
2 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 炒り豆腐(ひじき) ブロッコリーのごまあえ	せんべい/牛乳/米/たまねぎ、カットわかめ、さといも、かつお・昆布だし汁、米みそ/木綿豆腐 鶏ひき肉、ひじき、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉/ ブロッコリー、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま/豚肉(肩ロース)、油、キャベツ、ねぎ 小麦粉、水、かつお節、油、中濃ソース、ケチャップ、あおのり/牛乳	せんべい 牛乳 お好み焼き 牛乳
3 (金) 節分	かやく御飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) たらの竜田揚げ きゅうりともやしの酢の物	チーズ/麦茶(浸出液)/米、鶏もも肉、にんじん、ごぼう、しめじ、油揚げ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん、食塩/チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ/たら しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油/もやし、きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、食塩/さつまいも、小麦粉 ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖/牛乳	チーズ お茶 鬼蒸しパン(黒糖) 牛乳
4 (土) 25 (土)	あさりのスパゲティ オレンジ	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、ピーマン、バター、ケチャップ 食塩、白こしょう/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
6 (月) 20 (月)	御飯 豆腐みそ汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草と油揚げのお浸し	ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米/木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ /豚肉(肩ロース)、しょうゆ、しょうが、酒、油/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/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩/牛乳	ヨーグルト お茶 マカロニきな粉 牛乳
7 (火) 21 (火)	御飯 みそ汁(あさり) 豆腐の五目焼き キャベツとツナの炒め煮	クラッカー/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、片栗粉/キャベツ、ツナ油漬缶、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん/ホットケーキ粉、牛乳、ココア(ビュアココア)/牛乳	クラッカー 牛乳 ココアホットケーキ 牛乳
8 (水) 22 (水)	御飯 みそ汁(切り干しだいこん・玉ねぎ) 鶏肉のマーマレード焼き さつまいもサラダ	ブルーン/牛乳/米/切り干しだいこん、たまねぎ、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ/鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、食塩、マーマレード、片栗粉/さつまいも、きゅうり、にんじん コーン缶、米酢、油、しょうゆ、かつお節/せんべい/クラッカー/牛乳	ブルーン 牛乳 せんべい・クラッカー 牛乳
9 (木)	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) さわらのムニエル(カレー) 白和え(ほうれん草・ひじき)	せんべい/牛乳/米/もやし、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ/さわら、食塩 小麦粉、カレー粉、バター、油/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/りんご、砂糖、米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖/牛乳	せんべい 牛乳 りんご蒸しパン(米粉) 牛乳
10 (金) 24 (金)	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) つくね 白菜のおかか和え	チーズ/麦茶(浸出液)/米/だいこん、油揚げ、カットわかめ、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/はくさい、にんじん、しょうゆ、かつお節/米、しらす干し、ごま/牛乳	チーズ お茶 じゃごまおにぎり 牛乳
13 (月) 27 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 肉豆腐(ひき肉) チンゲン菜のあえ物	ヨーグルト(加糖)/麦茶(浸出液)/米/たまねぎ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ /豚ひき肉、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、油/ チンゲンサイ、にんじん、しらす干し、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖/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
14 (火) 28 (火)	御飯 みそ汁(はくさい) スタミナ焼肉 切干大根と凍り豆腐の煮物	クラッカー/牛乳/米/はくさい、にんじん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ/ 豚肉(肩ロース)、にら、にんじん、たまねぎ、ごま、しょうゆ、みりん、油/切り干しだいこん 干しいたけ、凍り豆腐、油揚げ、にんじん、水、しょうゆ、砂糖/さつまいも、りんご、砂糖 無塩バター/牛乳	クラッカー 牛乳 アップルポテト 牛乳
16 (木) 誕生会	三色そばろ井(凍り豆腐) すまし汁(じゃが芋・えのき) たらごま衣焼き 白菜の昆布和え	せんべい/牛乳/米、凍り豆腐、鶏ひき肉、かつお・昆布だし汁、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉 にんじん、ほうれん草、ごま油/じゃがいも、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩/たら、食塩、米粉、ごま、食塩、水、油/はくさい、塩こんぶ/ゼラチン、水 りんご濃縮果汁、いちご、みかん缶、もも缶(白桃)、パイナップル/牛乳	せんべい 牛乳 フルーツのゼリーかけ 牛乳
17 (金)	御飯 中華スープ(チンゲン菜・えのき) 厚揚げの中華煮 きゅうりの酢の物(しらす)	チーズ/麦茶(浸出液)/米/チンゲンサイ、えのきたけ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩 /豚肉(肩ロース)、しょうが、にんにく、生揚げ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、ピーマン ごま油、水、しょうゆ、食塩、こしょう、片栗粉/きゅうり、にんじん、カットわかめ、しらす干し、酢、砂糖 しょうゆ、ごま/食パン、いちごジャム/牛乳	チーズ お茶 いちごジャムサンド 牛乳
18 (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、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

※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	421Kcal	18.5g
	(466Kcal)	(18.6g)
3歳以上児	537Kcal	22.5g
	(574Kcal)	(23.0g)

()は、目標量です。



～行事食～

★節分の集い(3日)

昼食

- ・かやくごはん
- ・みそ汁(チンゲンサイ・えのき)
- ・たらの竜田揚げ
- ・きゅうりともやしの酢の物

午後おやつ

- ・鬼蒸しパン(黒糖)
- ・牛乳

★誕生会(16日)

昼食

- ・三色そばろ井(凍り豆腐)
- ・すまし汁(じゃがいも)
- ・たらのごま衣焼き
- ・白菜の昆布和え

午後おやつ

- ・フルーツのゼリーかけ
- ・牛乳