

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1は未満)	材 料 名 <三色食品群別> (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				3時おやつ ※牛乳の量は 乳児100/幼児150cc
			熱と力になるもの <黄>	血や肉や骨になるもの <赤>	体の調子を整えるもの <緑>	調味料	
01 水	あんかけ焼そば ★おからサラダ わかめとねぎのスープ バナナ	501.1(445.9) 16.5(15.7) 16.0(15.8) 1.7(1.4)	焼きそばめん、○赤飯、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、砂糖	豚肉(ばら)、おから、ハム、なると、◎牛乳	バナナ、はくさい、もやし、プロックリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ピーマン、ねぎ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	赤飯(非常食) 麦茶
02 木	御飯 豚肉のカレー揚げ ★三色野菜のナムル 切干大根のみそ汁	553.1(458.9) 24.0(20.7) 17.5(15.9) 1.7(1.3)	米、片栗粉、油、○クラックカー、小麦粉、ごま、ごま油	◎牛乳、豚肉(ヒレ)、みそ、油揚げ、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、○いちごジャム、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、カレー粉	ジャムのクラッカーサンド 牛乳
03 金	*節分メニュー* そばろのちらし御飯※幼児のみ 恵方風手巻き寿司※幼児のみ けんちん汁 みかん	544.5(475.7) 15.8(16.8) 8.4(13.7) 1.4(1.1)	米、○さつまいも、○米粉、さといも、砂糖、○黒砂糖、○片栗粉、ごま	◎牛乳、○調製豆乳、本綿豆腐、ちくわ、さくらでんぷ、油揚げ、豚ひき肉、◎牛乳	みかん、にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、焼きのり、かんぴょう(乾)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん、酒	【新メニュー】米粉の黒糖おにぎり 蒸しパン 牛乳
04 土	ゲチャップチキンライス マカロニサラダ 玉ねぎのコンソメスープ	596.8(506.3) 20.7(18.3) 18.7(17.3) 1.4(1.2)	米、○食パン、○じゃがいも、マカロニ、○ノンエッグマヨネーズ、ノンエッグマヨネーズ、油	◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、○きゅうり、きゅうり、キャベツ、◎にんじん、コーン缶、いんげん	ゲチャップ、コンソメ、○食塩、食塩	ポテトサラダサンド 牛乳
06 月	御飯 中華風ローストチキン ひじきとじゃが芋の炒り煮 ほうれん草とお麩のみそ汁	517.1(459.8) 24.5(21.8) 15.8(15.4) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、○食パン、○ノンエッグマヨネーズ、お麩、ごま、砂糖、ごま油、油	◎牛乳、鶏もも肉、さつまいも、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、いんげん、ひじき、にんにく、しょうが、○あおのり	煮干だし汁、かつお・本みりん	青のりチーストースト 牛乳
07 火	*誕生会メニュー*食パン キャベツ畑のメンチかつ フレッシュサラダ コーンクリームスープ ミニゼリー	703.7(587.9) 25.8(22.4) 33.0(28.3) 2.0(1.6)	食パン、○ホットケーキミックス、パン粉、小麦粉、油、○砂糖、砂糖、ミニゼリー、○粉砂糖	◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、○無塩バター、○ホイップクリーム、調製豆乳、○卵、バター、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、コーン缶、にんじん	酢、中濃ソース、コンソメ、食塩	ココアヨーグルトケーキ 牛乳
08 水	麦御飯 ぶり大根 ★三色野菜の納豆和え 豆腐となめこのみそ汁	561.4(468.3) 28.5(23.2) 21.2(18.4) 1.6(1.3)	米、○メロンパン、胚芽むぎ(押麦)、砂糖	◎牛乳、ぶり、本綿豆腐、挽きわり納豆、みそ、◎牛乳	もやし、だいこん、ごまつな、なめこ、にんじん、ねぎ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	メロンパン 牛乳
09 木	トマトスープパグティ ゴマヨサラダ りんご	505.8(452.5) 16.1(15.4) 10.4(11.5) 1.7(1.3)	○米、スバゲティ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、○ごま、油、砂糖	ツナ油漬缶、ハム、○しらす干し、◎牛乳	りんご、たまねぎ、カットトマト缶詰、きゅうり、にんじん、しめじ	コンソメ、しょうゆ、パセリ粉	じゃこわかめおにぎり 麦茶
10 金	★豚肉のしょうが焼き丼 プロックリーのごま酢和え かぶのみそ汁	593.3(512.9) 22.1(19.7) 18.0(16.8) 2.0(1.6)	米、○コーンフレーク、ごま、砂糖、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ、◎牛乳	たまねぎ、○バナナ、プロックリー、にんじん、かぶ、かぶの葉、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢	コーンフレーク バナナ 牛乳
13 月	フランスパン※乳児はバターロール ★マカロニ海老グラタン ひじきのマリネ 小松菜のコンソメスープ	543.1(527.3) 20.5(19.6) 13.4(17.4) 2.6(2.0)	○米、フランスパン、マカロニ、小麦粉、○ごま、砂糖、バターロール	牛乳、えび、チーズ、ツナ油漬缶、バター、スキムミルク、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ごまつな、しめじ、○塩昆布、ひじき	酢、本みりん、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、食塩	昆布おにぎり 麦茶
14 火	発芽玄米入り御飯 ★カレーの煮つけ 【新メニュー】チンゲン菜のとうみ炒め 根菜のみそ汁	573.9(484.5) 25.2(21.0) 17.3(16.2) 1.6(1.2)	米、○小麦粉、○油、○砂糖、発芽玄米、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、かだい、○おから、○調製豆乳、○卵、みそ、◎牛乳	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、だいこん、れんこん、たまねぎ、ごぼう、しょうが	煮干だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、コンソメ	おからドーナッツ 牛乳
15 水	★きつねうどん かぼちゃのサラダ りんご	590.2(511.3) 20.4(18.4) 14.5(14.2) 2.2(1.8)	○米、干しうどん、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	◎牛乳、○鶏もも肉、なると、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、ほうれんそう、きゅうり、○たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しぶどう、◎にんじん、○コーン缶、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、酒、○食塩	チキンピラフ 牛乳
16 木	ジャージャー風肉みそ丼 和風サラダ 豆腐のすまし汁 みかん	493.4(431.0) 19.3(17.4) 14.8(14.4) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、油、片栗粉、ごま油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、本綿豆腐、○きな粉、みそ、テンメンジャン、○スキムミルク、◎牛乳	みかん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、ゲチャップ、本みりん、食塩、酒	★マカロニきな粉 牛乳
17 金	御飯 レバーのかりん揚げ 三色野菜の磯辺和え 油あげと白菜の豆乳みそ汁	578.8(493.4) 24.4(21.3) 17.3(16.3) 1.5(1.2)	米、○玄米フレーク、○マッシュマロ、片栗粉、油、ごま、砂糖	◎牛乳、豚レバー、調製豆乳、○無塩バター、みそ、油揚げ、◎牛乳	もやし、はくさい、ごまつな、にんじん、たまねぎ、焼きのり、しょうが	煮干だし汁、ゲチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酒	★玄米フレークスナック 牛乳
18 土	鶏肉の甘辛どんぶり キャベツのおかか和え えのきのみそ汁	580.2(494.3) 28.2(24.2) 18.5(17.2) 2.2(1.7)	米、○食パン、○ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、みそ、かつお節、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、○パセリ粉	ツナサンド 牛乳
20 月	ソフトフランス かじきのフィッシュチップス 花野菜のサラダ オニオンスープ	640.3(485.5) 26.1(19.5) 19.4(15.3) 1.9(1.4)	ソフトフランス、○米、パン粉、油、小麦粉、○ごま、砂糖	かじき、○しらす干し、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、プロックリー、カリフラワー、にんじん、コーン缶、○しそふりかけ	酢、コンソメ、パセリ粉、食塩	ゆかりじゃこおにぎり 麦茶
21 火	★麻婆丼 切干大根の中華風サラダ 小松菜のすまし汁 みかん	563.3(483.4) 19.7(17.8) 16.7(15.8) 1.8(1.4)	米、○米粉、○油、○砂糖、すりごま、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、本綿豆腐、豚ひき肉、○調製豆乳、みそ、テンメンジャン、◎牛乳	みかん、○バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、ごまつな、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、本みりん、食塩、酒	【新メニュー】米粉の もちもちバナナパン 牛乳
22 水	御飯 ☆カレー肉じゃが ☆春雨サラダ 大根のみそ汁	550.0(467.7) 16.9(15.5) 14.5(14.0) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、はるさめ、○砂糖、○グラニュー糖、砂糖、ごま、油、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、みそ、○無塩バター、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、だいこん、コーン缶	煮干だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、カレー粉	☆メロンパン風クッキー 牛乳
24 金	★ミートソースパグティ グリーンサラダ かぶのコンソメスープ りんご	541.3(481.0) 18.3(17.3) 12.8(13.4) 1.5(1.2)	○米、スバゲティ、油、砂糖	豚ひき肉、○豚肉(ばら)、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、りんご、キャベツ、カットトマト缶詰、きゅうり、かぶ、プロックリー、にんじん、◎にんじん、かぶの葉、セロリ、○刻みごんぶ	酢、○本みりん、○しょうゆ、中濃ソース、ゲチャップ、コンソメ、○酒、酒、食塩	豚肉と刻み昆布の混ぜ御飯 麦茶
25 土	鶏肉チャーハン キャベツのツナマヨネーズ和え 玉ねぎのコンソメスープ	465.2(406.1) 15.0(14.1) 13.4(13.1) 1.3(1.1)	○さつまいも、米、ノンエッグマヨネーズ、油	◎牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、あおのり	コンソメ、酒、しょうゆ、○食塩、食塩	ふかし芋 牛乳
27 月	胚芽米御飯 【新メニュー】たらのゲチャップあんかけ ☆白菜の昆布和え お麩のすまし汁	472.0(410.1) 25.1(21.2) 10.0(11.1) 2.2(1.7)	胚芽米、○マカロニ、○じゃがいも、○クラッカー、油、小麦粉、片栗粉、お麩、ごま、ごま油、砂糖	◎牛乳、たら、○鶏もも肉、○バター、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、○プロックリー、○カリフラワー、◎にんじん、しめじ、塩昆布、ピーマン、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、ゲチャップ、しょうゆ、酒、酢、○コンソメ、コンソメ、本みりん、食塩	花野菜のクリームチャウダー クラッカー 麦茶
28 火	味噌ラーメン ★さつまいものオレンジ煮 バナナ	560.5(495.2) 15.8(15.5) 6.7(8.8) 1.3(1.1)	中華めん、○米、さつまいも、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、○油揚げ、◎牛乳	バナナ、もやし、キャベツ、コーン缶、オレンジ天然果汁、干しぶどう、ねぎ、にんじん、○ひじき、にんにく	○かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、ラーメンスープ、○本みりん、○酒	ひじき御飯(非常食) 麦茶

※都合により変更することがございます。 ※10時おやつは乳児クラス(つぼみ・たんぽぽ・すみれ組)のみ牛乳100ccを提供しています。

※ミニトマト・こんにゃく・かまぼこ・ちくわを使用する場合、つぼみ組・たんぽぽ組は除去いたします。