

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				3時おやつ
			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	
01 土	そぼろあんかけ丼 胡瓜とツナの和え物 大根のみそ汁	525.7(403.2) 17.4(13.6) 10.8(8.6) 2.5(1.9)	米、砂糖、片栗粉 油、ごま油 ○米	豚ひき肉、みそ ツナ缶、わかめ ○焼きのり	きゅうり、だいこん、トマト たまねぎ、にんじん グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢 ○いりこ菜飯ふりかけ	いりこ菜飯おにぎり お茶
03 月 節分	おにごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーとコーンのフレンチサラダ 貝たぐさんみそ汁	622.5(417.6) 30.2(21.4) 21.5(15.5) 2.7(1.8)	米、油、片栗粉 ○食パン(0.1歳児) ○コッペパン(2歳児以上)	鶏もも肉、みそ、焼きのり かにかまぼこ、油揚げ ○ビザチーズ○牛乳	ブロッコリー、だいこん にんじん、コーン缶、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩 わかめふりかけ	チーズトースト 牛乳
04 火	コッペパン スクエアハンバーグ きゃべつとベーコンドレッシング和え 玉葱とコーンのスープ 牛乳	623.4(474.4) 25.3(19.6) 19.8(15.6) 2.9(2.2)	コッペパン、パン粉、油 砂糖、オリーブ油 ○米	牛乳、豚ひき肉 チーズ、ベーコン ○焼きのり	キャベツ、たまねぎ コーン缶、きゅうり パセリ、トマト缶 ○梅干し	ケチャップ、ウスターソース、 酢、鶏がらスープ しょうゆ、食塩 ○青菜ふりかけ	梅と青菜のおにぎり お茶
05 水	御飯 さわらの照り焼き うの花炒り えのきとわかめの味噌汁	545.8(386.6) 27.3(18.9) 15.7(10.6) 2.1(1.5)	米、砂糖 ○ホットケーキミックス ○黒砂糖	さわら、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ、わかめ ○スキムミルク○牛乳	えのきたけ、ねぎ にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ みりん	黒糖蒸しパン 牛乳
06 木	和風うどん シャーマンポテト バナナ	528.7(397.4) 19.5(14.9) 13.0(9.9) 2.3(1.8)	ゆでうどん、じゃがいも 油 ○米	鶏もも皮なし、ベーコン かまぼこ、 ○バター○ウインナー	バナナ、はくさい、たまねぎ にんじん、グリーンピース ○たまねぎ○コーン缶 ○にんじん	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 ○鶏がらスープ○食塩 ○カレールウ○カレー粉	カレーピラフ お茶
07 金	豚肉の生姜焼き丼 ほうれん草ときのこのサラダ 白菜のみそ汁	635.2(451.9) 28.3(21.3) 27.1(18.4) 2.2(1.5)	米、マヨネーズ 砂糖、油 ○ホットケーキ粉(0.1歳児) ○マドレーヌ(2歳児以上)	豚肉、みそ、ベーコン ○牛乳	ほうれんそう、はくさい しめじ、えのきたけ コーン缶、たまねぎ、しょうが ○さつまいも(0.1歳児)	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	さつまいも蒸しパン(0.1歳児) マドレーヌ(2歳児以上) 牛乳
08 土	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ツナサラダ 玉葱と小松菜のみそ汁	557.7(418.8) 20.9(16.3) 11.6(9.2) 1.6(1.4)	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 油、片栗粉 ○米	豚ひき肉、ツナ缶、みそ ○鮭フレーク	たまねぎ、キャベツ、トマト きゅうり、にんじん こまつな、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	鮭ごはん お茶
10 月	豚コーン丼 さつま芋の甘煮 きゃべつと油揚げのみそ汁	612.0(452.0) 23.1(17.2) 19.0(14.2) 2.4(1.9)	米、さつまいも 砂糖、油 ○食パン○砂糖	豚ひき肉、みそ、油揚げ ○きな粉○バター○牛乳	コーン缶、キャベツ しょうが	かつおだし汁、しょうゆ みりん	きな粉サンド 牛乳
12 水	コッペパン 鶏肉のりんごソースかけ マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	600.4(444.0) 27.1(19.3) 17.9(13.0) 2.7(1.9)	コッペパン、マカロニ マヨネーズ、油 小麦粉、砂糖 ○米○もち米○砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶 ○豚ひき肉	はくさい、きゅうり、りんご にんじん、かぶ、しょうが レモン果汁 ○まいたけ ○にんじん○ごぼう	しょうゆ、酢 鶏がらスープ、食塩 ○食塩○しょうゆ	まいたけ御飯 お茶
13 木	御飯 高野豆腐の揚げ煮 白菜のおかか和え えのきと万能ねぎのみそ汁	625.5(472.5) 25.3(19.1) 25.9(19.7) 2.2(1.7)	米、油、砂糖 片栗粉、いりごま ○さつまいも ○ホットケーキミックス	豚ひき肉、凍り豆腐 みそ、かつお節 ○バター○スキムミルク ○チーズ○牛乳	はくさい、えのきたけ 赤ピーマン、ピーマン きゅうり、にんじん .たまねぎ、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	さつまいものガレット 牛乳
14 金	御飯 鮭のごまみそやき 梅肉あえ 豆腐と葱のみそ汁	596.5(390.4) 27.0(19.3) 17.1(10.9) 1.8(1.3)	米、砂糖 ごま油、ごま ○食パン○砂糖(0.1歳児) ○メロンパン(2歳児以上)	生鮭、絹ごし豆腐、みそ ごま油、ごま ○食パン○砂糖(0.1歳児) ○ビザチーズ(0.1歳児) ○牛乳	はくさい、きゅうり にんじん、うめ干し ほうれんそう、ねぎ	かつおだし汁、みりん ○ケチャップ(0.1歳児)	トマトトースト(0.1歳児) メロンパン(2歳児以上) 牛乳
15 土	あんかけごはん ブロッコリーサラダ わかめスープ	524.4(381.1) 18.7(14.2) 11.0(8.7) 1.5(1.1)	米、油、片栗粉 砂糖、ごま油 ○米○砂糖	豚肉(もも)、ツナ缶、わかめ ○チーズ○かつお節	ブロッコリー、たまねぎ はくさい、にんじん コーン缶、しょうが	しょうゆ、酢 鶏がらスープ、食塩 ○しょうゆ	チーズおかかごはん お茶
17 月 誕生会	チーズパン ささみフライ(0.1歳児) えびフライ(2歳児以上) タルタルソース(幼児) キャベツとトマトのサラダ コンソメスープ	609.1(403.1) 16.9(16.2) 33.8(15.9) 1.7(1.1)	チーズパン、マヨネーズ(幼児) 油、パン粉、小麦粉 ○ホットケーキ粉○砂糖(0.1歳児) ○ロールケーキ(2歳児以上) ○クッキー(幼児)	ささみ(0.1歳児) えび(2歳児以上)、卵(幼児) ○牛乳○バター(0.1歳児) ○ホイップクリーム(幼児)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり トマト、にんじん レモン果汁、パセリ(幼児) ○もも缶○みかん缶	鶏がらスープ 酢、食塩 中濃ソース(0.1. 2歳児)	フルーツホットケーキ(0.1歳児) ロールケーキ(2歳児以上) お茶
18 火	御飯 煮魚 おからサラダ 玉葱とわかめのみそ汁	615.4(469.9) 31.7(24.4) 23.9(18.2) 3.4(2.7)	米、砂糖 マヨネーズ、油 ○食パン○小麦粉 ○砂糖○油	かれい、おから、みそ ハム、わかめ ○豚ひき肉○ビザチーズ ○バター○牛乳	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、しょうが ○にんじん○たまねぎ ○パセリ粉	かつおだし汁、しょうゆ ○食塩○ケチャップ	パンクラタン 牛乳
19 水	和風スパゲティー 大根とハムのりんご酢のサラダ コンソメスープ オレンジ	523.1(402.5) 22.1(16.9) 11.1(8.2) 2.2(1.7)	スパゲティー、オリーブ油 油、砂糖 ○米○砂糖	鶏もも肉、ハム ○鶏ひき肉○油揚げ	だいこん、オレンジ、たまねぎ クリームコーン缶、コーン缶 なす、エリンギ、きゅうり 万能ねぎ ○にんじん	しょうゆ、りんご酢、みりん 鶏がらスープ、食塩 ○しょうゆ○みりん	きつねごはん お茶
20 木	御飯 レバーのかりんあげ 小松菜のサラダ 白菜のみそ汁	596.2(439.6) 25.1(18.1) 20.4(15.3) 1.9(1.5)	米、片栗粉、油 砂糖、マヨネーズ、いりごま ○ホットケーキミックス ○砂糖	鶏レバー、ツナ缶、みそ ○チーズ○スキムミルク ○牛乳	もやし、はくさい、こまつな にんじん、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ しょうゆ、ウスターソース	チーズ蒸しパン 牛乳
21 金	御飯 松風焼き かぼちゃの甘煮 えのきとほうれんそうの味噌汁	528.8(367.9) 21.7(14.8) 17.2(12.4) 2.1(1.4)	米、砂糖、油、いりごま ○食パン(0.1歳児) ○コッペパン(2歳児以上) ○グラニュー糖(2歳児以上)	鶏ひき肉、豆乳 みそ、おから ○バター○牛乳	かぼちゃ、ほうれんそう たまねぎ、えのきたけ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	トースト(0.1歳児) バターラスク(2歳児以上) 牛乳
22 土	マーボー豆腐丼 わかめとコーンサラダ きゃべつスープ	510.6(386.7) 16.5(12.2) 10.3(7.5) 1.9(1.5)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○米○いりごま	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○焼きのり○塩こんぶ	キャベツ、コーン缶、ねぎ きゅうり、にんじん、しょうが	しょうゆ、酢 鶏がらスープ	塩昆布おにぎり お茶
25 火	豚丼 キャベツの胡麻ネーズ和え 生揚げのみそ汁	628.9(475.9) 27.0(20.5) 25.1(18.9) 2.2(1.7)	米、マヨネーズ 砂糖、いりごま ○ホットケーキミックス ○砂糖	豚肉(肩ロース)、生揚げ みそ、ちくわ ○バター○牛乳○スキムミルク	たまねぎ、キャベツ しらたき、きゅうり にんじん、ねぎ ○りんごジャム	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	スティックホットケーキ 牛乳
26 水	御飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の旨煮 なすと小松菜のみそ汁	492.2(343.5) 24.6(16.6) 15.2(10.6) 2.2(1.6)	米、砂糖 ○食パン	鶏もも肉、油揚げ、みそ ○あおのり ○バター○牛乳	こまつな、にんじん 切り干しだいこん、なす グリーンピース	しょうゆ、かつおだし汁	青のりトースト 牛乳
27 木	けんちんうどん ポテトサラダ バナナ	518.7(404.4) 18.1(14.1) 12.9(10.3) 2.6(1.9)	ゆでうどん、じゃがいも マヨネーズ、ごま油 ○米(非常食用白米含む)	絹ごし豆腐、鶏もも肉 ○鮭フレーク	バナナ、はくさい、にんじん だいこん、ねぎ、ごぼう きゅうり、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
28 金	ロールパン ラザニア ポパイサラダ きゃべつスープ	581.7(449.5) 20.5(15.9) 18.5(14.5) 3.0(2.4)	ロールパン、しゅうまいの皮 小麦粉、油 パン粉、砂糖 ○米	牛乳、豚ひき肉、バター 粉チーズ、スキムミルク ○焼きのり ○煮干し(2歳児以上)	ほうれんそう、たまねぎ キャベツ、コーン缶 にんじん、パセリ粉	ケチャップ、しょうゆ、酢 鶏がらスープ、食塩 ○わかめふりかけ	わかめおにぎり 煮干し(2歳児以上) お茶

※園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。果物は都合により変更させていただきます。