

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				3時おやつ
			(○は午後おやつ)				
			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	
02月	御飯 さわらの照り焼き 切り干し大根の煮物 えのきとわかめの味噌汁	531.7(378.2) 25.9(18.0) 14.7(9.9) 1.8(1.4)	米、砂糖 ○ホットケーキミックス ○黒砂糖	さわら、みそ、わかめ 豚ひき肉、油揚げ ○スキムミルク○牛乳	えのきたけ、にんじん ほうれんそう、切り干し大根	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	黒糖蒸しパン 牛乳
03火 節分	おにごはん 鶏の唐揚げ ポパイサラダ 具たくさんみそ汁	660.4(430.9) 28.0(19.8) 24.1(16.3) 2.2(1.6)	米、油、片栗粉 ○食パン(0.1歳児) ○メロンパン(2歳児以上)	鶏もも肉、みそ かにかまぼこ、油揚げ ○ビザチーズ(0.1歳児) ○牛乳	ほうれんそう、だいこん コーン缶、にんじん しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢 ○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
04水	コッペパン 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	649.0(494.9) 23.9(18.4) 21.9(17.2) 2.4(1.8)	コッペパン、パン粉 砂糖、オリーブ油 ○米○あげ玉○ごま ○砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン ○焼きのり○あおのり	キャベツ、たまねぎ コーン缶、きゅうり パセリ	ケチャップ、酢、食塩 鶏がらスープ、しょうゆ ○しょうゆ	たぬきおにぎり お茶
05木	和風うどん さつま芋のレモン煮 バナナ	508.5(383.6) 17.3(13.3) 7.2(5.3) 2.0(1.5)	ゆでうどん、さつまいも 砂糖 ○米	鶏もも皮なし、かまぼこ ○ベーコン	バナナ、はくさい レモン、にんじん ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 ○鶏がらスープ	ピラフ お茶
06金	御飯 鶏のごま味噌焼き ほうれん草ときのこのサラダ 白菜のみそ汁	560.7(353.5) 27.0(17.1) 17.7(12.4) 2.3(1.4)	米、マヨネーズ、砂糖、油、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)	鶏肉、みそ、ベーコン ○バター○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	かつおだし汁、しょうゆ	トースト(0.1歳児) バターラスク(2歳児以上) 牛乳
07土	韓国風まぜごはん 野菜のサラダ 鮭と油揚げのみそ汁	493.1(376.2) 18.7(14.5) 11.3(9.0) 1.5(1.2)	米、マヨネーズ 砂糖、ごま油、焼ふ ○米	豚ひき肉、ツナ缶、油揚げ みそ、焼きのり ○鮭フレーク○焼きのり	キャベツ、たまねぎ きゅうり、トマト にんじん、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	鮭おにぎり お茶
09月	豚肉の生姜焼き丼 ジャーマンポテト きゃべつのみそ汁	622.0(462.0) 30.4(22.2) 20.6(14.9) 2.3(1.7)	じゃがいも、米 砂糖、油 ○食パン○砂糖	豚ひき肉、ベーコン、みそ ○バター○きな粉 ○牛乳	たまねぎ、しょうが キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	きな粉サンド 牛乳
10火	食パン 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	596.5(439.3) 27.6(19.4) 18.3(13.1) 2.6(1.8)	食パンマヨネーズ マカロニ、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、かぶ・葉 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
12木	御飯 ぶりのごまみそやき 梅肉あえ 豆腐と長葱のみそ汁	647.1(451.5) 24.7(18.3) 30.2(20.7) 1.8(1.3)	米、砂糖 ごま油、ごま ○食パン、砂糖(0.1歳児) ○マドレーヌ(2歳児以上)	ぶり、絹ごし豆腐 みそ、かつお節 ○みそ、ビザチーズ(0.1歳児) ○牛乳	はくさい、きゅうり、ねぎ にんじん、ほうれんそう うめ干し	かつおだし汁、みりん	甘みそトースト(0.1歳児) マドレーヌ(2歳児以上) 牛乳
13金	御飯 レバーのかりんあげ 小松菜のサラダ えのきと万能ねぎのみそ汁	595.2(430.2) 24.5(17.2) 22.7(16.9) 2.2(1.6)	米、片栗粉、油、砂糖 マヨネーズ、いりごま ○食パン	鶏レバー、ツナ缶、みそ ○バター○あおのり ○牛乳	もやし、えのきたけ こまつな、にんじん 万能ねぎ、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	青のりトースト 牛乳
14土	わかめごはん じゃがいものカレー炒め 具たくさん汁	512.6(374.9) 14.5(10.8) 10.2(7.7) 1.9(1.5)	じゃがいも、米、油 ○米○砂糖	絹ごし豆腐、ベーコン 油揚げ、みそ ○チーズ○かつお節	たまねぎ、はくさい だいこん、にんじん パセリ	かつおだし汁、カレールウ ○しょうゆ	チーズおかかごはん お茶
16月 誕生会	ドライカレー キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	528.1(414.3) 16.3(13.1) 18.3(14.0) 2.2(1.7)	米、油、砂糖 ○砂糖	豚ひき肉 ○ストロベリームース ○豆乳ホイップ	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、コーン缶 ピーマン、しょうが、パセリ ○白桃缶○みかん缶	カレールウ、ケチャップ ウスターソース、食塩 鶏がらスープ、酢 ターメリック	ストロベリームース せんべい、お茶
17火	御飯 煮魚 おからサラダ 玉葱とわかめのみそ汁	541.5(376.3) 28.9(19.5) 13.5(9.4) 2.8(2.0)	米、砂糖 マヨネーズ、油 ○スティックパン	かれい、わかめ、みそ おから、ハム ○牛乳	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	スティックパン 牛乳
18水	和風スパゲティー 大根とハムのりんご酢のサラダ コーンスープ オレンジ	514.2(392.0) 22.1(17.1) 8.7(6.5) 2.3(1.8)	スパゲティー、油 砂糖、オリーブ油 ○米	鶏もも肉、ハム ○鮭フレーク	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	しょうゆ、りんご酢 みりん、鶏がらスープ 食塩 ○青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
19木	御飯 厚揚げのそぼろ煮 白菜のおかか和え えのきとほうれんそうの味噌汁	634.5(484.0) 29.2(22.4) 27.6(21.3) 3.0(2.3)	米、砂糖、片栗粉 いりごま、油 ○食パン○小麦粉 ○砂糖○油	生揚げ、豚ひき肉 かつお節 ○牛乳○豚ひき肉○ビザチーズ ○バター○スキムミルク	はくさい、ほうれんそう えのきたけ、にんじん たまねぎ、きゅうり、グリーンピース ○たまねぎ○にんじん○パセリ 粉	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 ○食塩○ケチャップ	バングラタン お茶
20金	御飯 松風焼き ポテトサラダ きゃべつと油揚げのみそ汁	578.2(420.9) 23.7(17.0) 20.9(15.1) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、マヨネーズ 油、砂糖、いりごま、パン粉 ○ホットケーキミックス ○砂糖	鶏ひき肉、みそ、豆乳 油揚げ ○チーズ○スキムミルク ○牛乳	キャベツ、たまねぎ にんじん、きゅうり	かつおだし汁、食塩	チーズ蒸しパン 牛乳
21土	みそうどん さつま芋の甘煮 オレンジ	439.3(344.0) 15.6(12.3) 3.1(2.5) 2.4(1.9)	ゆでうどん、さつまいも、砂糖 ○米	鶏もも肉、みそ、かまぼこ	はくさい、オレンジ たまねぎ、にんじん ○うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ	梅とわかめのごはん お茶
24火	豚コーン丼 キャベツの胡麻ネーズ和え 生揚げのみそ汁	619.5(468.1) 25.9(19.7) 25.5(19.3) 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、生揚げ ちくわ、みそ ○バター○スキムミルク ○牛乳	たまねぎ、キャベツ しょうが、きゅうり にんじん、ねぎ、コーン缶 ○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
25水	御飯 鶏肉の照り焼き うの花炒り煮 鮭と小松菜のみそ汁	581.0(382.5) 29.9(19.8) 15.8(10.5) 2.8(1.9)	米、砂糖、焼ふ ○食パン(0.1歳児) ○コッペパン(2歳児以上)	鶏もも肉、みそ、油揚げ おから、豚ひき肉 ○ビザチーズ○牛乳	にんじん、こまつな グリーンピース、ねぎ	しょうゆ、かつおだし汁	チーズトースト 牛乳
26木	カレーうどん かぼちゃの甘煮 バナナ	530.4(415.1) 18.3(14.3) 11.4(9.1) 3.3(2.6)	ゆでうどん、砂糖、片栗粉 ○米	豚肉(肩ロース)、かまぼこ ○煮干し(2歳児以上) ○焼きのり	かぼちゃ、バナナ にんじん、ねぎ グリーンピース、たまねぎ	かつおだし汁、カレールウ しょうゆ、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
27金	ロールパン ラザニア ブロッコリーとコーンのフレンチサラダ きゃべつスープ	586.1(457.8) 20.3(15.7) 20.8(16.1) 2.1(1.6)	ロールパン、しゅうまいの皮 小麦粉、油 パン粉、砂糖 ○米○砂糖	牛乳、豚ひき肉、バター スキムミルク、粉チーズ ○鶏ひき肉○油揚げ	ブロッコリー、たまねぎ キャベツ、にんじん コーン缶、パセリ粉 ○にんじん	ケチャップ、鶏がらスープ 酢、食塩 ○しょうゆ○みりん	きつねごはん お茶
28土	あんかけごはん トマトの中華風サラダ 厚揚げと葱のみそ汁	474.6(359.9) 16.3(12.6) 6.4(5.1) 1.9(1.5)	米、砂糖 片栗粉、ごま油 ○米	豚肉(もも)、生揚げ みそ	トマト、はくさい たまねぎ、にんじん ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩、鶏がらスープ ○いりこ菜飯ふりかけ	いりこ菜飯ごはん お茶

※図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。