

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名 (◎は10時おやつ ○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 水	ごはん 中華コーンスープ ジャージャー豆腐 かぼちゃサラダ	576.2(453.0) 20.3(15.8) 23.3(18.2) 0.7(0.6)	米、◎焼豆(板ふ)、ノン エッグマヨネーズ、◎グ ラニュー糖、片栗粉、砂 糖、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、焼き 豆腐、卵、◎無塩バ ター、チーズ、◎きな 粉、米みそ(淡色辛み そ)	◎バナナ、かぼちゃ、ク リームコーン缶、たま ねぎ、きゅうり、にん じん、にら、だけのご(水 煮缶)	酒、しょうゆ、鶏がら	牛乳 きなこお麩ラスク バナナ
02 木	コッペパン ミネストローネスープ タンドリーチキン レズンサラダ	522.1(406.4) 27.5(20.1) 10.7(8.1) 2.2(1.8)	コッペパン、◎米、じゃ がいも、◎ごま、油、砂 糖、◎ごま油	鶏もも肉、ヨーグルト(無 糖)、◎しらす干し、ペ ーコン	キャベツ、きゅうり、に んじん、たまねぎ、干し ぶどう、◎こまつな、に んにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、 酢、◎しょうゆ、コンソ メ、カレー粉、◎食塩、 食塩	麦茶 しらすと青菜のおにぎり
03 金 🍷節分🍷	幼児 恵方巻き 乳児 混ぜごはん 豚汁 おかか和え いちご	481.7(377.4) 17.0(13.2) 12.0(9.1) 1.2(1.0)	米、◎さつまいも、◎小 麦粉、さといも、◎砂 糖、ノンエッグマヨネ ーズ、砂糖、ごま油	◎牛乳、ツナ油漬缶、豚 肉(もも・皮下脂肪なし)、 米みそ(淡色辛みそ)、 チーズ、かつお節	ブロッコリー、にんじ ん、いちご、きゅうり、 ほうれんそう、だいご ん、ごぼう、ねぎ、焼き のり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、◎食塩、 昆布だし汁、すし酢	牛乳 おに蒸しパン
04 土	ちゃんぽんうどん マセドアンサラダ バナナ	556.8(437.5) 18.0(14.0) 17.3(13.4) 2.7(2.2)	干しうどん、じゃがい も、◎小麦粉、◎砂糖、 ノンエッグマヨネーズ、 油	◎牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、牛乳、◎無塩 バター、かまぼこ、◎卵	バナナ、キャベツ、きゅ うり、にんじん、もや し、コーン缶、◎いちご ジャム、ねぎ、しょうが	しょうゆ、鶏がら	牛乳 ジャムクッキー
06 月	ごはん みそ汁(豆腐・ねぎ) 筑前煮 マカロニサラダ オレンジ	590.0(464.1) 25.4(19.9) 17.6(13.6) 2.3(1.8)	米、◎食パン、さとい も、マカロニ、ノンエ ッグマヨネーズ、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、絹ご し豆腐、◎ピザ用チ ーズ、◎ツナ油漬缶、米 みそ(淡色辛みそ)	だいごん、オレンジ、にん じん、れんこん、きゅう り、◎たまねぎ、たま ねぎ、ごぼう、◎コー ン缶、ねぎ、◎赤 ピーマン、◎ピーマン	かつお・昆布だし汁、◎ ケチャップ、しょうゆ、 本みりん、酒	牛乳 ツナピザトースト
07 火	中華丼 はるさめスープ わかめサラダ りんご	525.5(412.4) 15.5(12.0) 18.5(14.3) 1.3(1.1)	米、◎じゃがいも、◎ 油、◎小麦粉、◎片栗 粉、はるさめ、片栗粉、 ◎砂糖、砂糖、ごま油、 ごま	◎牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、かにかまぼ こ	りんご、はくさい、たま ねぎ、だいごん、きゅう り、もやし、にんじん、 チンゲンサイ、えのきた け、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、◎食塩、 本みりん、酒、鶏がら	牛乳 まんまるフライドポテト ★新メニュー
08 水	ごはん 具だくさんみそ汁 鮭の焼焼き ほうれんそうの納豆和え	529.5(405.8) 28.5(20.6) 16.1(12.1) 1.1(0.8)	米、◎ホットケーキ粉、 さつまいも、◎油、◎砂 糖、砂糖	◎牛乳、さけ、挽きわり 納豆、◎卵、米みそ(淡 色辛みそ)、◎無塩バ ター、かつお節	ほうれんそう、はくさ い、にんじん、◎マー マレード、たまねぎ、え のきたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳 マーマレードマフィン
09 木	食パン スープ(チンゲン菜) チキンピーズ ブロッコリーとチーズのサラダ	496.3(396.9) 22.5(18.0) 10.6(8.4) 2.4(1.9)	食パン、◎米、◎砂糖、 砂糖、油	鶏もも肉、大豆(ゆ で)、◎油揚げ、チ ーズ、無塩バター	ホールトマト缶詰、ブロッ コリー、たまねぎ、にん じん、キャベツ、チン ゲンサイ、黄 ピーマン、ピーマン、◎に んじん、◎ひじき	◎かつお・昆布だし汁、 ケチャップ、◎しょう ゆ、◎本みりん、しょう ゆ、ウスターソース、コ ンソメ、酢、◎酒、パセ リ粉	麦茶 ひじきおにぎり
10 金	みそラーメン だいごんとちくわのマヨ和え バナナ	611.4(481.2) 23.1(18.0) 19.7(15.3) 2.2(1.7)	生中華めん、ノンエ ッグマヨネーズ、◎砂 糖、すりごま、ごま油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、ちく わ、米みそ(淡色辛み そ)、◎無塩バター	バナナ、◎かぼちゃ、だ いごん、もやし、にん じん、きゅうり、ねぎ、 コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、鶏がら	牛乳 スイートかぼちゃ
13 月	わかめごはん みそ汁(麩) 鶏のレモン焼き 冬野菜のサラダ	506.0(393.4) 23.1(16.6) 18.2(14.0) 1.3(1.0)	米、◎小麦粉、◎砂糖、 ノンエッグマヨネーズ、 焼豆(板ふ)、すりごま、 砂糖、ごま油	鶏もも肉、◎クリーム チーズ、◎無塩バター、 ◎卵、米みそ(淡色辛み そ)	カリフラワー、れんこ ん、ブロッコリー、にん じん、コーン缶、レモン	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、食塩	麦茶 チーズまんじゅう
14 火	カレーライス スープ(豆腐・しめじ) さっぱりツナサラダ りんご	593.9(467.2) 20.2(15.7) 19.6(15.2) 2.6(2.1)	米、◎食パン、じゃがい も、油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、絹ご し豆腐、ツナ油漬缶	りんご、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、きゅう り、◎いちごジャム、ほ うれんそう、しめじ	カレーウ、しょうゆ、 酢、コンソメ、食塩	牛乳 ジャムサンド
15 水	やきそば スープ(かぶ) じゃこおかか和え バナナ	547.9(430.4) 22.4(17.5) 11.4(8.6) 1.6(1.3)	焼きそばめん、◎米、◎ 砂糖、ごま油、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、しらす干し、 ◎油揚げ、かつお節	バナナ、もやし、ほうれ んそう、キャベツ、か ぶ・葉、にんじん、たま ねぎ、あおのり	◎かつお・昆布だし汁、 中濃ソース、◎しょう ゆ、◎本みりん、しょう ゆ、酢、◎酒、酒、鶏が ら	麦茶 きつねおにぎり
16 木 🎂誕生会🎂	ピラフ abcスープ コーンフレックチキン ★新メニュー キュービックサラダ オレンジ	621.5(483.6) 27.4(19.7) 22.8(17.6) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、コー ンフレック、油、ノンエ ッグマヨネーズ、◎片栗 粉、小麦粉、◎砂糖、マ カロニ、砂糖、◎グラ ニュー糖	鶏もも肉、◎無調製豆 乳、◎つぶしあん(砂糖 添加)、◎生クリーム、 ペーコン、チーズ、◎き な粉、無塩バター	オレンジ、だいごん、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、◎い ちご、ピーマン、コー ン缶	しょうゆ、酒、コンソ メ、◎食塩	麦茶 和風パフェ
17 金	ごはん かきたま汁 さばのごまみそ焼き ポパイサラダ	528.7(406.0) 25.9(19.1) 19.7(14.5) 1.5(1.1)	米、◎ペンネ、すりご ま、砂糖、片栗粉、油、 ◎砂糖	さば、◎豚ひき肉、卵、 ペーコン、米みそ(淡色 辛みそ)、◎無塩バ ター	ほうれんそう、にんじ ん、◎たまねぎ、コー ン缶、◎にんじん、万 能ねぎ、レモン果汁、しょう が	かつお・昆布だし汁、◎ ケチャップ、しょうゆ、 酒、本みりん、◎ウス ターソース、◎コンソ メ、食塩、◎パセリ粉	麦茶 トマトとひき肉のパンネ
18 土	鶏ときのこの和風パスタ スープ(キャベツ・にんじん) トマトのたまねぎドレッシング	484.4(387.5) 21.0(16.8) 9.8(7.8) 1.0(0.8)	スパゲティ、◎米、◎ 砂糖、◎ごま、砂糖、ご ま油	◎牛乳、鶏もも肉、◎米 みそ(淡色辛みそ)、無 塩バター	トマト、たまねぎ、きゅ うり、キャベツ、しめ じ、ほうれんそう、にん じん、焼きのり、にんに く	しょうゆ、◎酒、本み りん、酢、コンソメ、◎鶏 がら	牛乳 五平餅
20 月	ごはん みそ汁(ほうれんそう・豆腐) 肉じゃが たまごサラダ	515.1(404.1) 22.5(17.6) 16.0(12.3) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、◎ピー フン、ノンエッグマ ヨネーズ、砂糖、油、◎ご ま油、◎砂糖	◎牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、卵、絹ごし豆 腐、ツナ油漬缶、米み そ(淡色辛みそ)、◎豚 ひき肉	ブロッコリー、たま ねぎ、しらたき、ほうれ んそう、にんじん、きゅ うり、◎たまねぎ、◎に んじん、◎にら	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、◎しょうゆ	麦茶 中華ビーフン
21 火	チャーハン すまし汁(かぶ) あんかけ揚げぎょうざ 三色ナムル	581.6(465.2) 14.0(11.2) 13.6(10.9) 1.0(0.8)	米、ぎょうざの皮、油、 すりごま、片栗粉、砂 糖、ごま油、◎ゼリー、 ◎せんべい	豚ひき肉、卵、ハム、米 みそ(淡色辛みそ)	もやし、こまつな、キャ ベツ、かぶ・葉、にん じん、にら、たまねぎ、 ピーマン、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、鶏が ら	麦茶 ゼリー 乳児 アンパンマンせんべい 幼児 星たべよ
22 水	食パン コーンスープ カジキのトマトソース コールスロー	584.6(456.5) 25.8(19.1) 15.7(11.9) 1.7(1.3)	食パン、◎米、米粉、◎ 天かす、油、砂糖、小麦 粉、オリブ油	牛乳、かじき、無塩バ ター	クリームコーン缶、キャ ベツ、たまねぎ、ホル トトマト缶詰、きゅう り、にんじん、にんにく、 ◎あおのり	酢、◎しょうゆ、コンソ メ、食塩、◎めんつゆ、 パセリ粉	麦茶 たぬきおにぎり
24 金	豚汁うどん 鉄骨サラダ りんご	526.3(413.1) 18.0(13.9) 17.0(13.1) 3.7(3.0)	干しうどん、◎小麦粉、 さつまいも(皮付)、◎ 油、◎砂糖、◎黒砂糖、 ノンエッグマヨネーズ、 砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(もも・皮下 脂肪なし)、しらす干し、 米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、だい ごん、たまねぎ、コー ン缶、ほうれんそう、ご ぼう、ひじき	かつお・昆布だし汁、 酢、本みりん、酒、しょ うゆ、◎食塩	牛乳 黒糖ちんすこう
25 土	ビビンバ すまし汁(ねぎ・わかめ) レンコンのきんぴら	516.7(405.5) 19.6(15.3) 17.4(13.4) 1.0(0.8)	米、◎小麦粉、◎砂糖、 ◎油、砂糖、ごま、油、 ごま油、◎粉糖	◎牛乳、豚ひき肉、◎卵 (白)、◎卵(黄)、米み そ(淡色辛みそ)	れんこん、もやし、にん じん、こまつな、ねぎ、 わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、鶏がら	牛乳 カップケーキ
27 月	ごはん みそ汁(小松菜・油揚げ) つくね焼き 白菜と春雨の中華和え ★新メニュー	568.4(446.8) 24.2(19.0) 18.2(14.1) 1.5(1.2)	米、◎ぎょうざの皮、は るさめ、片栗粉、◎ノン エッグマヨネーズ、ご ま油、砂糖	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿 豆腐、油揚げ、ツナ油 漬缶、◎しらす干し、米 みそ(淡色辛みそ)	はくさい、たまねぎ、に んじん、こまつな、◎あ おのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酢、酒、食塩、鶏がら	牛乳 バリバリじゃこチップ
28 火	クロワッサン スープ(えのき・チンゲンサイ) かぼちゃグラタン さっぱりサラダ	608.7(486.8) 19.2(15.4) 29.6(23.7) 2.5(2.0)	クロワッサン、◎米粉、 小麦粉、パン粉、◎片栗 粉、油、◎油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、◎絹ご し豆腐、ピザ用チ ーズ、◎鶏もも肉、無塩バ ター	かぼちゃ、ブロッコリー、 たまねぎ、キャベツ、◎はく さい、チンゲンサイ、にん じん、◎たまねぎ、コー ン缶、えのきたけ、◎にん じん	◎かつお・昆布だし汁、 ◎しょうゆ、しょうゆ、 コンソメ、酢、◎本み りん、食塩、パセリ粉	麦茶 米粉のすいとん