

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
			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 木	ハヤシライス スープ(玉ねぎ・チンゲンサイ) フレンチサラダ	539.1(419.0) 20.7(15.9) 18.9(14.4) 2.3(1.9)	米、〇小麦粉、〇片栗粉、〇油、〇砂糖、〇ごま油、オリーブ油、砂糖、〇ごま	〇牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、〇絹ごし豆腐、〇無調製豆乳、〇ピザ用チーズ、無塩バター	たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、きゅうり、しめじ、にんじん、チンゲンサイ、〇にら、〇こまつな、〇にんじ	ハヤシルー、酢、〇しょうゆ、コンソメ、〇酢、食塩、〇鶏がら	牛乳 チヂミ
02 金 節分	幼児 恵方巻き 乳児 まぜごはん はるさめスープ おかか和え オレンジ	523.8(406.8) 18.5(14.2) 18.9(14.4) 1.3(1.0)	米、〇さつまいも、はるさめ、ごま油、砂糖、ごま、〇砂糖、〇黒ごま	〇牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、かにかまぼこ、〇卵、〇無塩バター、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、万能ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、酢、食塩、すし酢	牛乳 ぐるぐるおいもパイ★新メニュー
03 土	たぬきうどん 蒸し鶏のごまだれサラダ	605.4(472.2) 22.0(16.9) 21.9(16.7) 3.8(3.0)	干しうどん、〇米、〇油、天かす、〇パン粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、すりごま、ごま油	〇牛乳、鶏ささ身、なると、〇チーズ、〇ベーコン	きゅうり、もやし、にんじん、〇たまねぎ、〇にんじん、万能ねぎ、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、〇ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、〇コンソメ、〇パセリ粉	牛乳 ライスコロッケ
05 月	チャーハン スープ(豆腐・わかめ) 鶏のからあげ レモンドレッシングサラダ	586.4(469.1) 18.2(14.5) 12.4(9.9) 1.0(0.8)	米、油、片栗粉、ごま油、オリーブ油、砂糖、〇ゼリー、〇せんべい	鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵、ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、レモン、わかめ(乾)、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん、りんご酢、食塩	麦茶 ゼリー せんべい
06 火	ごはん みそ汁(さつまいも) カジキのてりマヨやき 納豆のり和え オレンジ	577.8(438.9) 28.3(20.4) 19.0(13.9) 1.5(1.2)	米、〇ホットケーキ粉、さつまいも(皮付)、〇砂糖、米粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、油	〇牛乳、かじき、挽きわり納豆、〇卵、〇ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、〇無塩バター	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、焼きのり、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、酒、こしょう	牛乳 ヨーグルトマフィン
07 水	食パン コンスープ ポークビーンズ ブロッコリーのりんご酢サラダ	568.0(454.4) 27.9(22.3) 13.7(10.9) 2.4(1.9)	食パン、〇米、オリーブ油、小麦粉、砂糖、〇ごま油	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、大豆(ゆで)、〇しらす干し、無塩バター、〇かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶詰、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、ピーマン、〇あおのり、	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、りんご酢、食塩、パセリ粉、〇しょうゆ	麦茶 じゃこおかかおにぎり
08 木	ごはん みそ汁(麩) れんこんつくねの甘辛焼き スパゲッティサラダ	619.1(483.1) 24.3(18.8) 21.4(16.3) 1.9(1.5)	米、〇食パン、サラダ用スパゲッティ、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、〇砂糖、焼豆(板豆)、砂糖、ごま油	〇牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、〇きな粉、〇無塩バター	れんこん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、酢、本みりん、カレー粉、オイスターソース	牛乳 きなこバターサンド
09 金	五目みそラーメン 鉄骨サラダ バナナ	604.2(471.2) 24.2(18.7) 18.5(14.0) 2.5(2.0)	生中華めん、〇砂糖、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、〇無塩バター	バナナ、〇かぼちゃ、もやし、にんじん、ねぎ、きゅうり、コーン缶、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	牛乳 スイートかぼちゃ
10 土	他人丼 みそ汁(かぶ) マセドアンサラダ	549.2(427.2) 20.8(16.0) 19.4(14.7) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、〇無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、〇卵、チーズ	たまねぎ、かぶ・葉、にんじん、きゅうり、〇いちごジャム、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢	牛乳 ジャムクッキー
13 火	カレーうどん 切り干し大根とカニカマのマヨ和え バナナ	530.8(424.6) 15.6(12.5) 12.3(9.8) 3.4(2.7)	干しうどん、〇米、ノンエッグマヨネーズ、〇天かす、すりごま、砂糖、ごま油	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、油揚げ、かにかまぼこ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、〇あおのり	かつお・昆布だし汁、カレールウ、酢、〇めんつゆ、〇しょうゆ	麦茶 たぬきおにぎり
14 水	塩ひじきごはん かきたま汁 おでん ブロッコリーのツナ和え	595.3(464.0) 23.6(18.2) 23.2(17.8) 1.9(1.5)	米、〇砂糖、さつまいも(皮付)、〇米粉、〇油、ノンエッグマヨネーズ、〇片栗粉、片栗粉、砂糖、〇ココアパウダー	〇牛乳、鶏もも肉、〇絹ごし豆腐、卵、ウインナー、はんぺん、ちくわ、ツナ油漬缶、チーズ	ブロッコリー、だいこん、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩	牛乳 豆腐のガトーショコラ
15 木	食パン ミネストローネスープ 鮭の豆乳グラタン★新メニュー レーズンサラダ	508.4(396.8) 28.1(20.7) 14.2(11.0) 1.9(1.5)	食パン、〇ビーフン、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、〇ごま油、砂糖、〇砂糖	さけ、調製豆乳、ベーコン、ピザ用チーズ、〇豚ひき肉、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、トマトジュース缶(食塩無添加)、きゅうり、にんじん、干しぶどう、ほうれんそう、しめじ、〇た	コンソメ、酢、〇しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	麦茶 中華ビーフン
16 金	ピピン丼 みそ汁(白菜・玉ねぎ) さつまいもの甘煮	526.2(420.9) 16.0(12.8) 17.2(13.8) 2.0(1.6)	米、さつまいも(皮付)、砂糖、ごま油、〇クラッカー	豚ひき肉、〇生クリーム、〇牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しょうが、〇いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	麦茶 いちごのムース クラッカー
17 土	和風パスタ スープ(じゃがいも) トマトのおかか和え	451.3(348.9) 15.9(12.0) 17.0(12.8) 1.1(0.9)	スパゲッティ、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇メープルシロップ、〇砂糖、油、砂糖、ごま油、〇粉糖	〇牛乳、ベーコン、〇無塩バター、〇卵、かつお節	トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、焼きのり	しょうゆ、本みりん、酢、酒、コンソメ、食塩、ほんだし	牛乳 メープルパウンドケーキ
19 月	わかめごはん みそ汁(かぼちゃ) 鶏のマーマレード煮 三色ナムル	517.1(390.2) 28.9(20.5) 12.7(8.9) 1.4(1.0)	米、〇マカロニ、〇砂糖、すりごま、砂糖、ごま油、ごま	〇牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、マーマレード、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、〇食塩、酒	牛乳 マカロニきなこ
20 火 誕生会	コッペパン abcスープ コロッケ さっぱりサラダ オレンジ	580.4(464.3) 18.4(14.7) 19.1(15.3) 1.6(1.3)	コッペパン、じゃがいも、油、〇片栗粉、パン粉、〇砂糖、小麦粉、マカロニ、砂糖、〇グラニュー糖	〇調製豆乳、豚ひき肉、〇つぶしあん(砂糖添加)、卵、〇生クリーム、〇きな粉、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、きゅうり、〇バナナ、にんじん、コーン缶、〇いちご	しょうゆ、酢、コンソメ、中濃ソース、〇食塩、食塩、こしょう	麦茶 和風パフェ
21 水	ごはん ふいぶ汁 カレイの西京焼き 冬野菜のサラダ	579.7(444.4) 26.1(18.6) 21.3(16.2) 1.2(0.9)	米、〇小麦粉、さといも、〇砂糖、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油	〇牛乳、かたい、木綿豆腐、〇無塩バター、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、はくさい、カリフラワー、にんじん、れんこん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	牛乳 チーズまんじゅう
22 木	ナポリタン スープ(玉ねぎ・小松菜) ツナサラダ	499.6(387.4) 18.9(14.4) 14.8(11.1) 1.6(1.3)	スパゲッティ、〇米、砂糖、オリーブ油、ごま油	〇牛乳、ウインナー、〇卵、〇鶏ひき肉、ツナ油漬缶、無塩バター	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールトマト缶詰、ピーマン、にんじん、しめじ、こまつな、〇万能ねぎ	〇かつお・昆布だし汁、ケチャップ、コンソメ、〇しょうゆ、しょうゆ、酢、〇食塩、食塩	麦茶 鶏と卵のそうすい
24 土	二色丼 みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) レンコンサラダ	618.8(482.8) 21.0(16.1) 25.7(19.8) 1.8(1.4)	米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、すりごま、ごま油、油	〇牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、れんこん、ほうれんそう、きゅうり、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢	牛乳 菓子
26 月	やきそば たまごスープ わかめサラダ	468.6(362.6) 18.2(13.9) 17.4(13.1) 1.5(1.2)	焼きそばめん、〇小麦粉、〇油、〇砂糖、ごま油、ごま、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、卵、かにかまぼこ	キャベツ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、わかめ(乾)	中濃ソース、しょうゆ、酢、〇食塩、食塩	牛乳 ちんすこう
27 火	ロールパン クリームシチュー スパニッシュオムレツ バナナ	660.5(528.4) 26.5(21.2) 20.9(16.8) 2.2(1.8)	ロールパン、〇米、じゃがいも、〇もち米、米粉、油、〇砂糖、〇ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、〇豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ハム、無塩バター、ピザ用チーズ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、〇たけのこ(水煮缶)、〇にんじん、〇万能ねぎ	コンソメ、〇しょうゆ、食塩、ケチャップ	麦茶 中華おこわ
28 水	ごはん みそ汁(油揚げ・大根) 鮭の塩焼き チャプチェ★新メニュー	505.3(382.1) 28.2(20.1) 14.4(10.4) 1.5(1.2)	米、〇ホットケーキ粉、〇白玉粉、はるさめ、ごま、砂糖、ごま油、〇オリーブ油	〇牛乳、さけ、〇ピザ用チーズ、油揚げ、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、赤ピーマン、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、オイスターソース、〇食塩、食塩	牛乳 もちもちパン
29 木 ありがとう パーティー	ピラフ マカロニスープ ミートボール のりしおポテト オレンジ	657.1(513.5) 21.8(16.8) 29.2(22.6) 1.2(0.9)	じゃがいも、米、〇小麦粉、油、片栗粉、マカロニ、砂糖、〇ココアパウダー	〇牛乳、豚ひき肉、〇無塩バター、〇卵、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、コーン缶、あおのり	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 クッキー