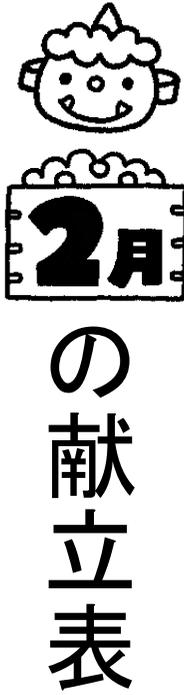
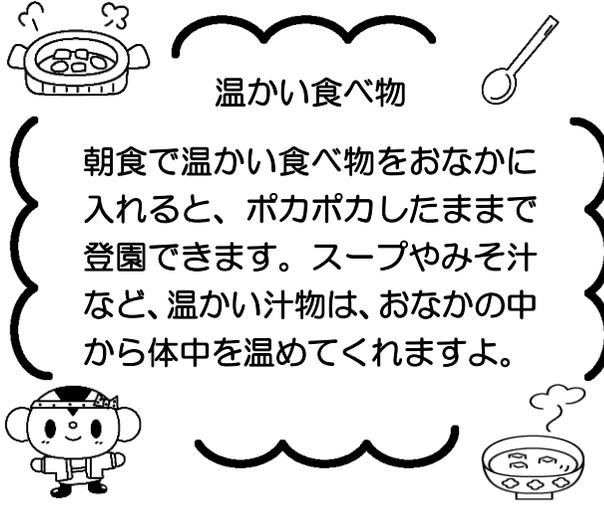


日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)	10時おやつ 3時おやつ	栄養価			
01 (金)	御飯 かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ せんべい汁	熱と力になるもの 米、油、ごま入り南部 せんのべい、しらたき、 マヨネーズ、米粒麦(切断麦)	血や肉や骨になるもの 卵、かにかまぼこ、 鶏むね肉、でんぶ、 さけフレーク	体の調子を整えるもの りんご、きゅうり、 キャベツ、ブロッコリー、 ごぼう、ねぎ、赤ピーマン、 まいたけ、かんぴょう(乾)、 焼きのり	調味料 しょうゆ、中濃ソース、 酒、みりん、食塩、 のりたまふりかけ	牛乳 ビスケット お茶 海苔巻き	エネルギー 724 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 22.3 g カルシウム 123 mg
02 (土)	御飯 回鍋肉 竹輪ときゅうりの中華和え 中華スープ	米、白せんべい、 クッキー、砂糖、米粒麦(切断麦)、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、 卵、ちくわ、米みそ(甘みそ)	キャベツ、きゅうり、 もやし、バナナ、 にんじん、えのきたけ、 ピーマン、しいたけ	しょうゆ、酒、酢、 みりん、中華スープ、 食塩	牛乳、せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 349 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.2 g カルシウム 137 mg
04 (月)	御飯 鮭の西京焼き すき昆布の煮物 かぶの味噌汁	米、たべこ豆腐、 ごま入り南部せんのべい、 米粒麦(切断麦)、油、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)、 生揚げ、さつま揚げ、 いわし(煮干し)	バナナ、かぶ、 刻みこんぶ、にんじん、 かぶ・葉	みりん、しょうゆ、 酒、和風だしの素	牛乳、せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 458 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 12.2 g カルシウム 296 mg
05 (火)	御飯 納豆揚げ 三色おひたし しめじの味噌汁	米、てんぷら粉、 油、米粒麦(切断麦)、 マンナウエファー	納豆、チーズ、 鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、 いわし(煮干し)、 油揚げ、かつお節	みかん、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、 万能ねぎ、 菊のり、 りんご	しょうゆ、めんつゆ・ 3倍濃縮	牛乳、ウエハース お茶 チーズ クラッカー	エネルギー 437 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.8 g カルシウム 183 mg
06 (水)	御飯 あったかそうめん 田舎煮 フルーツ	干しそうめん、 さいとも、 板こんにやく、 クッキー、 砂糖、油、 米粒麦(切断麦)、 米、 ハイハイ	牛乳、 鶏もも肉、 かにかまぼこ、 米みそ(甘みそ)	りんご、 れんこん、 ごぼう、 にんじん、 いんげん(ゆで)、 万能ねぎ、 こんぶ(だし用)	めんつゆ・ 3倍濃縮、 しょうゆ、 みりん、 酒、 和風だしの素、 食塩	お茶、ゼリー 牛乳 ビスケット	エネルギー 374 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 8.4 g カルシウム 175 mg
07 (木)	御飯 チキンカツカレー せん野菜 福神漬	米、 じゃがも、 ホットケーキ粉、 黒砂糖、 油、 パン粉、 フレンドレッシング(分 離型)、 小麦粉、 米粒麦(切断麦)	牛乳、 鶏むね肉、 卵、 おから、 鶏ひき肉	もも缶、 にんじん、 きゅうり、 キャベツ、 たまねぎ、 福神漬、 バナナ	カレールー	牛乳、せんべい 牛乳 おから蒸しパン	エネルギー 723 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 23.0 g カルシウム 251 mg
08 (金)	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜のおかあえ わかめ汁	米、 ロールパン、 小麦粉、 砂糖、 しらたき、 マーガリン、 米粒麦(切断麦)	牛乳、 焼き豆腐、 豚肉(肩ロース)、 卵、 かにかまぼこ、 かつお節	グープフルーツ、 ごまつな、 はくさい、 もやし、 えのきたけ、 ねぎ、 たまねぎ、 にんじん、 生わかめ、 りんご	しょうゆ、 みりん、 めんつゆ・ 3倍濃縮、 食塩、 和風だしの素	牛乳、フルーツ 牛乳 メロンパン風	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.3 g カルシウム 300 mg
09 (土)	御飯 さんまのかば焼き きやべつのごま和え なめこの味噌汁	米、 油、 ビスケット、 白せんべい、 片栗粉、 米粒麦(切断麦)、 砂糖	牛乳、 さんま、 絹ごし豆腐、 米みそ(甘みそ)、 すりごま	キャベツ、 オレンジ、 なめこ、 にんじん、 ねぎ、 しょうが、 りんご	しょうゆ、 めんつゆ・ 3倍濃縮、 みりん、 酒、 和風だしの素	牛乳、せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 511 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 24.3 g カルシウム 181 mg
12 (火)	御飯 えびと冬野菜のかき揚げ丼 おくらのお浸し もやしの味噌汁	米、 小麦粉、 油、 米粒麦(切断麦)、 砂糖	ヨーグルト(無糖)、 しあべひ、 米みそ(甘みそ)、 卵、 油揚げ、 かつお節	バナナ、 キャベツ、 もも缶、 ダイズ、 オクラ、 もやし、 にんじん、 パイン、 缶詰、 ピーマン、 ごぼう、 コーン(冷凍)、 し	めんつゆ・ 3倍濃縮、 和風だしの素	牛乳、せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 616 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 11.7 g カルシウム 150 mg
13 (水)	御飯 ほっけの香り味噌焼き ひじきとはんぺんの煮物 五目汁	米、 さいとも、 カントリーマム、 味しらべ、 米粒麦(切断麦)、 砂糖、 ごま油、 カルゲツ	牛乳、 ほっけ(開き干し)、 米みそ(甘みそ)、 はんぺん、 鶏もも肉、 油揚げ、 すりごま	りんご、 たいこん、 にんじん、 ごぼう、 ねぎ、 いんげん(ゆで)、 ひじき	しょうゆ、 みりん、 和風だしの素	牛乳、ジャムパン 牛乳 ビスケット	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.8 g カルシウム 247 mg
14 (木)	御飯 トマトカレー 蒸し鶏のサラダ 福神漬	米、 じゃがも、 ホットケーキ粉、 油、 米粒麦(切断麦)、 片栗粉、 砂糖、 ごま油	牛乳、 鶏むね肉、 鶏ささ身、 米みそ(甘みそ)、 すりごま	パイン、 缶詰、 だいこん、 きゅうり、 にんじん、 たまねぎ、 トマト、 キャベツ、 福神漬、 赤ピーマン、 りんご	カレールー	りんごジュースウエハース 牛乳 チョコソース	エネルギー 649 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.9 g カルシウム 243 mg
15 (金)	御飯 ハンバーグ コンソメスープ ツナスパゲティ サラダ	マカロニ・スパゲティ、 コアラのマーチ、 コンフレック、 ごまドレッシング、 パン粉、 油、 米粒麦(切断麦)、 米	アイスクリーム、 豚ひき肉、 木綿豆腐、 ツナ、 油漬、 卵、 塩、 セサチン、 バター	オレンジ果汁50% 飲料、 みかん缶、 いちご、 バナナ、 たまねぎ、 レタス、 ミニトマト、 ブロッコリー、 きゅうり、 にんじん	ケチャップ、 中濃ソース、 しょうゆ、 酒、 みりん、 食塩、 コンソメ、 ナツメグ、 こしょう	牛乳、せんべい お茶 フルーツ盛り合わせ フルーツパフェ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.2 g カルシウム 185 mg
16 (土)	御飯 豚肉と豆腐の中華炒め 白菜のりあえ 板麩の味噌汁	米、 かーさん、 カツ、 米粒麦(切断麦)、 焼ふ(板ふ)、 油、 片栗粉、 ハイハイ	牛乳、 木綿豆腐、 豚肉(肩)、 鶏ひき肉、 米みそ(甘みそ)、 しらたき、 しいたけ(煮干し)	はくさい、 バナナ、 もやし、 きゅうり、 しいたけ、 にら、 たけのこ(ゆで)、 ねぎ、 焼きのり	めんつゆ・ 3倍濃縮、 しょうゆ、 オイスターソース、 みりん、 酒	牛乳、ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 334 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 8.9 g カルシウム 199 mg
18 (月)	御飯 タンダーチキン ほうれん草ともやしのごま和え 豆腐みそ汁	米、 ブラウンシュガー、 米粒麦(切断麦)、 砂糖	牛乳、 鶏もも肉、 絹ごし豆腐、 ヨーグルト(無糖)、 米みそ(甘みそ)、 油揚げ、 すりごま	バナナ、 ほうれん草、 もやし、 はくさい、 ねぎ、 にんにく	めんつゆ・ 3倍濃縮、 しょうゆ、 カレー粉、 食塩、 和風だしの素	牛乳、せんべい 牛乳 コンフレック	エネルギー 456 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 10.4 g カルシウム 209 mg
19 (火)	御飯 さばの竜田揚げ もやしのお浸し 鶏汁	米、 しらたき、 油、 米粒麦(切断麦)、 片栗粉、 ハイハイ	ヨーグルト(加糖)、 さば、 鶏もも肉(皮付き)、 凍り豆腐、 かつお節	りんご、 もやし、 はくさい、 にんじん、 きゅうり、 ねぎ、 まいたけ、 ごぼう、 しめじ、 しょうが	しょうゆ、 めんつゆ・ 3倍濃縮、 みりん、 酒、 和風だしの素、 食塩	牛乳、スティックパン お茶 ヨーグルト せんべい	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.5 g カルシウム 128 mg



2月の献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)	10時おやつ 3時おやつ	栄養価			
20 (水)	ジャムサンド マカロニグラタン レタスのサラダ 野菜スープ	熟と力になるもの さつまいも、 食パン、 砂糖、 マカロニス、 パグティ、 小麦粉、 たま	血や肉や骨になるもの 牛乳、 鶏もも肉、 バター、 粉チーズ、 ごま	体の調子を整えるもの みかん、 たまねぎ、 レタス、 きゅうり、 コーン缶、 いちご、 ジャム、 キャベツ、 コーン(冷凍)、 チンゲンサイ、 マッシュルーム	調味料 しょうゆ、 コンソメ、 みりん、 酒、 食塩	牛乳、ウエハース お茶 大学粉	エネルギー 599 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 16.7 g カルシウム 187 mg
21 (木)	御飯 クリームシチュー マカロニサラダ チキンナゲット	米、 じゃがも、 マカロニ・スパゲティ、 小麦粉、 油、 片栗粉、 砂糖	チキンナゲット、 鶏もも肉、 焼き豚、 だし、 水、 煮干し、 ハム	西洋なし缶、 たまねぎ、 みかん、 きゅうり、 ブロッコリー、 たけのこ(水煮缶)、 しいたけ、 コーン(冷凍)、 バナナ	ケチャップ、 しょうゆ、 みりん、 和風だしの素、 酒	牛乳、せんべい お茶 かみかみライス	エネルギー 712 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.2 g カルシウム 81 mg
22 (金)	御飯 ほっけの蒲焼 キャベツの胡麻ネーズ和え 厚揚げの味噌汁	米、 食パン、 マヨネーズ、 砂糖、 油、 片栗粉、 米粒麦(切断麦)	牛乳、 ほっけ、 卵、 生揚げ、 ちくわ、 チーズ、 米みそ(甘みそ)、 さけ、 いわし(煮干し)、 すりごま	キャベツ、 グレープ、 フルーツ、 みかん、 きゅうり、 にんじん、 ごまつな、 りんご	しょうゆ、 みりん、 めんつゆ・ 3倍濃縮	牛乳、ビスケット 牛乳 プチパン	エネルギー 635 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 24.7 g カルシウム 342 mg
23 (土)	御飯 牛肉とごぼうのしぐれ煮 きゅうりの昆布和え わかめの味噌汁	こざかな煎餅、 ホームメイド、 米粒麦(切断麦)、 米、 砂糖、 かーさん、 ケツ	牛乳、 米みそ(甘みそ)、 絹ごし豆腐、 牛肉(もも)、 いわし(煮干し)	りんご、 生わかめ、 塩こんぶ、 もやし、 はくさい、 たまねぎ、 ごぼう、 きゅうり、 えのきたけ	和風だしの素、 しょうゆ	牛乳、せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 137 kcal たんぱく質 3.7 g 脂質 5.8 g カルシウム 100 mg
25 (月)	御飯 カレーうどん ウインナーと野菜のソテー フルーツ	ゆでうどん、 ピスコ、 おつとつ、 片栗粉、 油、 米粒麦(切断麦)、 米	牛乳、 ウインナー、 豚ひき肉	バナナ、 キャベツ、 はくさい、 にんじん、 ねぎ、 たまねぎ、 しめじ、 コーン(冷凍)	カレールー、 めんつゆ・ 3倍濃縮、 みりん、 酒、 和風だしの素、 食塩	牛乳、せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 422 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 18.9 g カルシウム 232 mg
26 (火)	御飯 鶏肉の唐揚げ サラダ なすのみそ汁	米、 マカロニ・スパゲティ、 片栗粉、 砂糖、 米粒麦(切断麦)、 マヨネーズ、 油	牛乳、 鶏もも肉、 米みそ(甘みそ)、 きな粉、 油揚げ	りんご、 なす、 キャベツ、 ミニトマト、 きゅうり、 たまねぎ、 ねぎ、 しょうが	しょうゆ、 みりん、 和風だしの素、 食塩	お茶、ゼリー 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 567 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 14.4 g カルシウム 186 mg
27 (水)	御飯 鮭の照り焼き 切り干し大根の煮物 キャベツの味噌汁	米、 ばかうけ、 エリゼ、 米粒麦(切断麦)、 焼ふ(板ふ)、 ハイハイ	牛乳、 さけ、 さつま揚げ、 米みそ(甘みそ)、 いわし(煮干し)	みかん、 にんじん、 キャベツ、 切り干しだいこん、 ごまつな、 しょうが、 バナナ	しょうゆ、 みりん、 酒、 和風だしの素	牛乳、ウエハース 牛乳 ビスケット	エネルギー 424 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 10.2 g カルシウム 238 mg
28 (木)	御飯 ミートカレー 白菜のサラダ 福神漬	じゃがも、 米、 片栗粉、 マヨネーズ、 米粒麦(切断麦)、 油、 砂糖	牛乳、 豚ひき肉、 ハム、 粉チーズ	はくさい、 グレープ、 フルーツ、 にんじん、 たまねぎ、 りんご、 きゅうり、 福神漬、 レモン果汁	カレールー、 コンソメ	牛乳、せんべい お茶 じゃがいものコンソメチーズ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 18.4 g カルシウム 208 mg



温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入ると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。



3おやまのポーズ

1おながいのポーズ

2かめのポーズ

4おあかみのポーズ

5パイウのポーズ

6つかまえたのポーズ

じょうずなてあらいの

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。

※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

15日(金)誕生会

23日(土)手作り弁当日