

献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
01 火 曜	ご飯 さわらの幽庵焼き ほうれん草と白菜の信田和え 切干大根のみそ汁	米 ■小麦粉 白玉粉 上新粉 三温糖 なたね油 ◆ごま油	▲牛乳 さわら ◆油揚げ みそ かつおぶし ◆干しエビ	白菜、人参 玉ねぎ ほうれん草 キャバツ、水菜 ねぎ 切干大根 レモン汁	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	ミレービスケット 牛乳 みずなのチヂミ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 12.9 g カルシウム 235 mg
02 水 曜	ご飯 ちゃんこ煮 茎わかめの炒め煮 ぶどうゼリー	米 ■◆食パン マロニー 片栗粉 三温糖	▲牛乳 豆腐 鶏ひき肉 ◆油揚げ、◆豆腐 ベーコン かつおぶし	白菜 大根 人参、玉ねぎ ねぎ、ピーマン くきわかめ しょうが	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 塩こしょう	ヨーク 牛乳 ピザトースト	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.9 g カルシウム 227 mg
03 木 曜	ご飯 けんちん汁 いわしの梅煮(2歳～) 鮭の焼き浸し(0、1歳児) キャバツとみずなの磯香和え	米 さつまいも 片栗粉 さといも 三温糖 なたね油	▲牛乳 ◆豆腐 鶏肉 ▲バター かつおぶし イワシ 鮭	キャバツ 人参 大根 水菜 ごぼう ねぎ のり	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	動物ビスケット 牛乳 さつま芋もち	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.2 g カルシウム 339 mg
04 金 曜	ご飯 すき焼き風煮 もやしのみそ汁 プチゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 マロニー なたね油	▲牛乳、牛肉 ◆豆腐、◆豆乳 こしあん みそ◆油揚げ ◆高野豆腐 かつおぶし	白菜、玉ねぎ もやし、人参 えのきたけ ねぎ しいたけ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 抹茶あんまん	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.4 g カルシウム 282 mg
07 月 曜	ご飯 洋風きんぴら煮 あったか汁 プチゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 なたね油 マロニー 片栗粉	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ◆油揚げ かつおぶし	人参 大根 ごぼう 三度豆 ねぎ しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 562 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 17.0 g カルシウム 213 mg
08 火 曜	ご飯 ぶりの照焼き ほうれん草の千草和え さつまいものみそ汁	米 さつまいも ■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 ぶり ◆油揚げ ◆きなこと みそ かつおぶし	キャバツ ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 食塩	米粉のおやつ 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 635 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 24.6 g カルシウム 204 mg
09 水 曜	ご飯 ほうれん草しゅうまい 華風和え 白菜のスープ	米 ■しゅうまいの皮 ■マカロニ 片栗粉 なたね油 三温糖 ◆ごま油	▲牛乳 鶏ひき肉 ◆豆腐 ベーコン	玉ねぎ もやし 人参、白菜 きゅうり ほうれん草 ピーマン しょうが	ケチャップ 濃口しょうゆ、酢 淡口しょうゆ 中華味 塩こしょう オイスターソース	ヨーク 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.1 g カルシウム 184 mg
10 木 曜	パン 鶏肉のクリームシチュー コールスローサラダ りんごゼリー	■パン さつまいも 片栗粉 なたね油	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 キャバツ きゅうり、コーン マッシュルーム ぶなしめじ	ブイヨン ワイン 食塩 こしょう パセリ	ミレービスケット 牛乳 携帯おにぎり(わかめ)幼児 ライスクッキー(イチゴ)乳児	エネルギー 597 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.3 g カルシウム 191 mg
14 月 曜	ご飯 ハート型ハンバーグ ビーフンサラダ ポトフ(冬野菜)	米 ■小麦粉 なたね油 さといも 三温糖 ビーフン	▲牛乳 鶏肉 ベーコン ハム	人参 かぶ キャバツ、大根 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー	酢 淡口しょうゆ ブイヨン ワイン 塩こしょう	ヨーク 牛乳 ココアまんじゅう	エネルギー 595 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 23.4 g カルシウム 236 mg

2月10日(木)に総合避難訓練として、備蓄している携帯おにぎりを幼児に提供します。

水があれば簡単に作ることができます。子どもたちもできる作業をすることによって、有事の際に慌てず運営できるように、毎年練習をする予定です。ご家庭でも防災用品などの話を一緒にして下さい。

(乳児にはライスクッキーを提供します。)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
15 火 火	ご飯 鯛の塩麴焼き 切干大根の洋風煮 豚汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鯛 ◆豆腐、◆豆乳 豚肉、ベーコン みそ かつおぶし	人参、りんご 大根、切干大根 三度豆 コーン ごぼう ねぎ	塩こうじ 濃口しょうゆ ブイヨン 食塩	動物ビスケット 牛乳 アップルケーキ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 244 mg
16 水	ご飯 プチゼリー 鶏肉の照焼 キャベツと小松菜の土佐和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆厚揚げ ◆黒豆甘煮 みそ かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーク 牛乳 黒豆のマフィン	エネルギー 489 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 10.9 g カルシウム 259 mg
17 木	ご飯 鮭の塩焼き キャベツとみずなの磯香和え 飛鳥汁	米 米粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 塩鮭、豚肉 ◆豆乳 ◆きなこ ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 人参 大根 水菜 ごぼう ねぎ のり	濃口しょうゆ	米粉のおやつ 牛乳 米粉ドーナツ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 260 mg
18 金	ハヤシライス ひじきサラダ プチゼリー	米 じゃが芋 ◆食パン ■押麦 三温糖	▲牛乳 牛肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参 キャベツ きゅうり トマト、三度豆 ひじき コーン パセリ	▲■ハヤシルウ ケチャップ ワイン、ソース 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 じゃことまと-toast	エネルギー 618 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 25.1 g カルシウム 189 mg
21 月	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツと小松菜の土佐和え 冬野菜のみそ汁	米、さといも ■小麦粉 片栗粉 ながいも 三温糖 なたね油	▲牛乳 鶏肉、豚肉 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 大根 人参、小松菜 ねぎ しょうが 青のり にんにく	ソース 濃口しょうゆ 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 お好み焼き	エネルギー 526 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 15.6 g カルシウム 231 mg
22 火	カレーライス ほうれん草のビーフンサラダ オレンジゼリー	米 じゃが芋 ■マカロニ ビーフン 三温糖	▲牛乳 牛肉 ◆きなこ ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 三度豆 マッシュルーム コーン	カレールウ ワイン ソース 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、塩こしょう	ミレービスケット 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.3 g カルシウム 188 mg
24 木	ご飯 白身魚の味噌香味焼き 千草和え 雪見汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 ■麩 片栗粉	▲牛乳 さわか ◆豆腐、◆豆乳 みそ ◆油揚げ かつおぶし	人参 キャベツ 大根 ほうれん草 玉ねぎ 三つ葉 ねぎ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩	動物ビスケット 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 13.7 g カルシウム 242 mg
25 金	ご飯 焼き鳥のおろしぼん酢かけ ごぼうのサラダ 豆腐のみそ汁	米 ▲■蒸しパンミックス 三温糖	▲牛乳、鶏肉 ◆豆腐 豚肉 ◆油揚げ ツナ みそ かつおぶし	大根 人参、玉ねぎ ごぼう 水菜、もやし ねぎ、しょうが しいたけ わかめ	濃口しょうゆ 酢 みりん 中華味 オイスターソース 塩こしょう	ヨーク 牛乳 カップ肉まん	エネルギー 518 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 15.1 g カルシウム 227 mg
28 月	フオカッチャ ミネストローネ 水菜のサラダ カタラーナ(プリン)	フオカッチャ(卵・乳 無) じゃが芋 ■小麦粉 ■マカロニ 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 ▲プリン(卵なし) ベーコン ツナ ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト缶 いちごジャム 水菜、三度豆	淡口しょうゆ 酢 ブイヨン 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 レモンのマフィン	エネルギー 647 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 22.1 g カルシウム 216 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 2月22日(火)のカレーライスは、1月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。