

## 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 水	ごはん ベトナム風蒸し鶏 水菜のサラダ フォー	米 ■小麦粉 ビーフン 三温糖 米油	▲牛乳 鶏肉 ツナ	キャベツ 小松菜 水菜 人参 ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 コンソメ こしょう	ヨーク 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 10.4 g カルシウム 238 mg
02 木	ごはん ちゃんこ煮 荦わかめの炒め煮 ぶどうゼリー	米 ■◆食パン マロニー 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆油揚げ ベーコン ◆豆腐 かつおぶし	白菜 大根、人参 玉ねぎ ねぎ、しょうが ピーマン くわわかめ 	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 塩こしょう	動物ビスケット 牛乳 ピザトースト	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.4 g カルシウム 244 mg
03 金	ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 鮭の焼き浸し(0、1歳児) キャベツとほうれん草の磯香和え	米 さつまいも さといも 片栗粉 三温糖 メープルシロップ 米油	▲牛乳 ◆豆腐 鶏肉 ▲バター かつおぶし さば みそ	キャベツ 人参、大根 ほうれん草 ごぼう ねぎ のり 	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	ヨーク 牛乳 さつま芋もち	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.5 g カルシウム 232 mg
06 月	ごはん 豚肉のタンドリー風 キャベツのサラダ オニオンスープ	米 ■小麦粉 三温糖 ■マカロニ ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳 ベーコン	玉ねぎ 人参、キャベツ りんご きゅうり りんご にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、ケチャップ ワイン、ブイヨン 塩こしょう カレー粉 バジル粉	ヨーク 牛乳 アップルケーキ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 12.2 g カルシウム 191 mg
07 火	ごはん 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 ひまわり油 ◆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 キャベツ、水菜 ねぎ 切干大根 	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	ミレービスケット 牛乳 みずなのチヂミ 	エネルギー 490 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 12.6 g カルシウム 235 mg
08 水	ごはん 鶏肉の照焼 白菜と水菜の塩こんぶ和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ◆豆乳 みそ かつおぶし	人参、白菜 玉ねぎ、水菜 ねぎ 切干大根 塩昆布 にんにく 	濃口しょうゆ みりん	ヨーク  牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 9.4 g カルシウム 238 mg
09 木	ごはん ぶりの照焼き キャベツと小松菜の土佐和え さつまいものみそ汁	米 さつまいも ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 ぶり ◆きなこ みそ かつおぶし 	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	おせんべい 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 15.8 g カルシウム 203 mg
10 金	パン 鶏肉のクリームシチュー ごぼうのサラダ プチゼリー	■パン 米 さつまいも 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ いりごま 	玉ねぎ 人参 もやし ごぼう、水菜 マッシュルーム ぶなしめじ やきのり 	濃口しょうゆ ブイヨン ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 塩おにぎり	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.0 g カルシウム 211 mg
13 月	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツと小松菜の土佐和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 さつまいも 片栗粉 三温糖 ■米油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐、◆豆乳 みそ かつおぶし 	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ しょうが にんにく	濃口しょうゆ 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 13.3 g カルシウム 227 mg
14 火	ごはん ハートのプリン 白身魚のコーン焼き 水菜のサラダ ミネストローネスープ	米 ■マカロニ ■押麦 片栗粉 三温糖	▲牛乳 さわら ベーコン ツナ	玉ねぎ キャベツ 人参、水菜 クリームコーン トマト缶 ピーマン セロリー	ケチャップ 淡口しょうゆ 酢、ワイン ブイヨン 食塩 パセリ こしょう	動物ビスケット 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.4 g カルシウム 260 mg

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 水	ハヤシライス ひじきサラダ プチゼリー	米 ■麺 卵・乳なし じゃが芋 ■押麦 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 牛肉 豚肉 かつおぶし	玉ねぎ 人参、キャベツ きゅうり 三度豆、ひじき コーン パセリ 青のり	▲■ハヤシシルウ ソース ケチャップ ワイン、酢 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩こしょう	ヨーク 牛乳 焼きそば	エネルギー 604 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 20.6 g カルシウム 200 mg
16 木	ご飯 野菜ゼリー 鮭の塩焼き キャベツとほうれん草の磯香和え 厚揚げと白菜のみそ汁	米 三温糖 わらび餅粉	▲牛乳 塩鮭 ◆豆乳、◆厚揚げ みそ ◆きなこ かつおぶし	キャベツ 白菜 人参 ほうれん草 ねぎ のり	濃口しょうゆ	米粉のおやつ 牛乳 豆乳わらびもち	エネルギー 576 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 252 mg
17 金	カレーピラフ 豚肉の塩麹焼き 甘酢和え コーンと豆腐のスープ	米 米粉 三温糖 米油 片栗粉	▲牛乳 ◆豆乳、◆豆腐 豚肉 ◆きなこ ベーコン ちりめんじゃこ	キャベツ 玉ねぎ、人参 クリームコーン きゅうり マッシュルーム わかめ パセリ	濃口しょうゆ 塩こしょう 淡口しょうゆ ブイヨン、酢 ワイン、食塩 カレー粉、パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 米粉ドーナツ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 12.8 g カルシウム 236 mg
20 月	ご飯 鶏肉のBBQソース キャベツの土佐和え 春雨の中華スープ	米 ■小麦粉 三温糖 はるさめ 片栗粉 ひまわり油 ◆ごま油	▲牛乳 鶏肉 ベーコン かつおぶし	キャベツ、人参 白菜、もやし ほうれん草 小松菜、ねぎ りんご、しょうが にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 中華味 ワイン みりん こしょう	ヨーク 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 12.9 g カルシウム 217 mg
21 火	ご飯 鮭の焼き浸し ほうれん草と白菜の信田和え さつまいものみそ汁	米 さつまいも ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 鮭 ◆豆乳 ツナ ◆油揚げ みそ かつおぶし	白菜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ コーン ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	動物ビスケット 牛乳 ツナパン	エネルギー 566 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 14.4 g カルシウム 252 mg
22 水	ご飯 洋風きんぴら煮 白菜のみそ汁 プチゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 米油 マロニー ひまわり油	▲牛乳 牛肉 みそ 平てん(卵・乳なし) かつおぶし	人参、白菜 玉ねぎ ごぼう いちごジャム 三度豆 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 547 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.4 g カルシウム 187 mg
24 金	パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■パン ■スパゲティ ■小麦粉、三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ベーコン	玉ねぎ、人参 キャベツ トマト缶 パセリ しょうが にんにく	ケチャップ ソース、ワイン ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩こしょう パセリ	ヨーク 牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 610 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.6 g カルシウム 212 mg
27 月	ご飯 カレーシチュー(ビーフ) シルバーサラダ プチゼリー	米 じゃが芋 白玉粉 はるさめ ひまわり油 三温糖	▲牛乳 牛肉 ▲チーズ ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり にんにく	カレールー ケチャップ 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン 酢、食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 621 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 22.0 g カルシウム 278 mg
28 火	ご飯 すき焼き風煮 もやしのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 マロニー 米油	▲牛乳 牛肉 とうふ、◆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	ミレービスケット 牛乳 抹茶あんまん	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 280 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2日(木)のピザトーストは、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。