

# 献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9時おやつ 3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		
01 15 火	京風うどん 鶏とかぼちゃの煮物 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、砂糖	牛乳、鶏ささ身	バナナ、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、にんじん、生わかめ、のぎわな(塩漬け)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 野沢菜おにぎり	エネルギー 395 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 6.0 g カルシウム 177 mg
02 16 水	バターロール 冬野菜とチキンのクリームシチュー 白菜とツナのサラダ 果物(いちご)	バターロール、さつまいも、焼ふ、小麦粉、はちみつ、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、バター	いちご、はくさい、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、あおのり	かつお・昆布だし汁、コンソメ、中濃ソース、ウスターソース、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 お麩ラスク(ソース)	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 23.9 g カルシウム 232 mg
03 木	節分・恵方巻き キャベツの和え物 せんべい汁 果物(みかん)	米、砂糖、ギンビスアスパラガス、黒みつ、油	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、きな粉、かにかまぼこ、白ごま、黒ごま	みかん、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、しいたけ、焼きのり、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、穀物酢、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 鬼のきなこん棒	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.2 g カルシウム 263 mg
04 18 金	マーボーなす丼 ほうれん草とコーンのナムル たまごスープ ヨーグルト	米、マカロニ、片栗粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ベーコン(卵・乳不使用)、白ごま	もやし、ほうれん草、なす、たまねぎ、キャベツ、カットマト缶詰、にんじん、ホールコーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ミネストローネ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.2 g カルシウム 312 mg
05 19 土	カレーラーメン ブロッコリーの炒め物 ヨーグルト	ゆで中華めん、米、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、バター	ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、カレー粉、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 439 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.0 g カルシウム 311 mg
07 21 月	ご飯 鶏肉の和風あんかけ チーズとわかめの酢の物 味噌汁(豆腐・あおさ)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、木綿豆腐、卵、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、バター	りんご、きゅうり、もやし、にんじん、赤ピーマン、生わかめ、ピーマン、たけのこ(水煮缶)、焼きのり	かつお・昆布だし汁、穀物酢、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 蒸しパン	エネルギー 472 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 12.3 g カルシウム 225 mg
08 22 火	パンズパン 白身魚のムニエル フレンチサラダ 菜の花スープ	パンズパン、米、砂糖、油、なたね油、片栗粉、小麦粉、はちみつ	牛乳、たら、ハム(卵・乳不使用)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	グレープフルーツ、キャベツ、なばな、たまねぎ、きゅうり、カットマト缶詰、にんじん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、コンソメ、穀物酢、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 味噌おにぎり	エネルギー 432 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.6 g カルシウム 236 mg
09 25 金	ドライカレー ポテトサラダ 味噌汁(大根・わかめ) 果物(みかん)	米、じゃがいも、砂糖、油、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	りんご濃縮果汁、みかん、にんじん、たまねぎ、だいこん、なす、きゅうり、ピーマン、生わかめ、かんてん、にん	煮干だし汁、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、カレー粉	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 477 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 15.2 g カルシウム 209 mg
10 24 木	とん汁ラーメン きんぴら蓮根 果物(バナナ)	ゆで中華めん、食パン、さといも、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	バナナ、れんこん、にんじん、だいこん、ごぼう、いちご、ねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 いちごクリームサンド	エネルギー 435 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.1 g カルシウム 198 mg
12 26 土	親子うどん じゃが芋のおかかバター ヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、若鶏肉もも(皮なし)、卵、バター、かつお粉	ほうれん草、ねぎ、にんじん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 塩昆布おにぎり	エネルギー 421 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.3 g カルシウム 267 mg
14 月	ご飯 さばの大根おろしがけ ひじきの煮物 納豆汁	米、砂糖	牛乳、さば、生クリーム、さつま揚げ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	デコポン、だいこん、にんじん、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、ごぼう、ひじき、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 バレンタイン・ココアムース	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.4 g カルシウム 243 mg
17 木	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 トマトときゅうりの塩昆布和え 味噌汁(芽キャベツ)	米、健康食パン、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、ハム(卵・乳不使用)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、トマト、はくさい、めキャベツ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ピザトースト	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.7 g カルシウム 284 mg
28 月	ご飯 さばの大根おろしがけ ひじきの煮物 納豆汁	米、砂糖	牛乳、さば、さつま揚げ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	デコポン、だいこん、にんじん、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ハイハイ 麦茶 ブルーチェ	エネルギー 436 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.5 g カルシウム 181 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。  
旬の食材 たら ブロッコリー キャベツ ごぼう せり 菜の花 ほうれん草 いちご デコポン  
3日 節分メニュー・14日 おやつバレンタインメニュー



暦の上では春が近づいてきますが、まだまだ寒い日が続きます。  
節分には季節を分けるという意味と季節の変わり目なので体調に気を付けるという意味もあるといわれています。  
根菜類には身体を温めてくれる働きがあります。温かい食事ですきに負けず元気に過ごしましょう!