

献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9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 木	味噌ラーメン ジャーマンポテト 果物(バナナ)	ゆで中華めん、じゃがいも、砂糖、油、コーンスターチ、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、ねぎ、にら、たまねぎ、いちご、ホールコーン缶、にんにく、しょうが、パセリ	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 季節のフルーツソースヨーグルト	エネルギー 414 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 14.3 g カルシウム 212 mg
02 金	ご飯 果物(みかん) たららの煮付け キャベツの磯あえ 納豆汁	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、たらら、豆乳、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、キャベツ、にんじん、ねぎ、だいこん、なめこ、たけのこ(ゆで)、せり、バナナ、かぼちゃ、あおのり	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 おにさんの蒸しパンツ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 10.0 g カルシウム 234 mg
03 17 土	けんちんうどん さつま芋の煮物 ヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、ツナ油漬缶、白ごま	ほうれんそう、だいこん、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	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 和風ツナおにぎり	エネルギー 422 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 11.4 g カルシウム 242 mg
05 19 月	ご飯 果物(かんぺい) ポークチャップ ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、卵、生クリーム、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、かんぺい、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 バスク風チーズケーキ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 23.1 g カルシウム 198 mg
06 20 火	ご飯 果物(いちご) タンドライーチキン きゅうりとツナの塩昆布和え 味噌汁(小松菜・えのき)	米、マカロニ(ゆで)、油、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン(卵・乳不使用)	いちご、はくさい、カットトマト缶詰、こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、かぶ、えのきたけ、塩こんぶ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、パプリカ粉、カレー粉	午前牛乳 ハイハイ牛乳 マカロニミネストローネ	エネルギー 421 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.9 g カルシウム 195 mg
07 21 水	なめこおろしうどん 人參ドレッシングのわかめサラダ 果物(バナナ)	ゆでうどん、コッペパン、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、バター、きな粉	バナナ、キャベツ、だいこん、なめこ、万能ねぎ、生わかめ、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、穀物酢	午前牛乳 ハイハイ牛乳 コッペトースト(きなこ)	エネルギー 403 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.4 g カルシウム 199 mg
08 22 木	コッペパン ヨーグルト たららのレモンバター焼き かぼちゃのサラダ 菜の花スープ	コッペパン、米、油、小麦粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、たらら、ハム(卵・乳不使用)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお粉	かぼちゃ、なばな、たまねぎ、きゅうり、ホールコーン缶、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 じゃことおかかのおにぎり	エネルギー 451 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 9.9 g カルシウム 292 mg
09 金	ミートドリア スティック野菜 キャベツとウインナーのスープ 果物(パイナップル)	米、砂糖、小麦粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、粉チーズ、バター	りんご濃縮果汁、パイナップル、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、トマトピューレ、カットトマト缶詰、パセリ、レモン果汁、にんにく、かみゆでん	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、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 りんごゼリー	エネルギー 427 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.8 g カルシウム 178 mg
10 24 土	塩バターコーンラーメン ブロッコリーのおかか和え ヨーグルト	ゆで中華めん、米、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、黒ごま、バター、かつお粉	ブロッコリー、キャベツ、チンゲンサイ、ホールコーン缶、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、鳥がらだし、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 ごま塩おにぎり	エネルギー 430 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.2 g カルシウム 286 mg
13 27 火	チャーシューメン 無限ピーマン 果物(バナナ)	ゆで中華めん、米、油、ごま油、砂糖	牛乳、焼き豚、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、かつお粉	バナナ、ピーマン、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、ホールコーン缶、にんにく、しょうが、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、鳥がらだし、中濃ソース、みりん	午前牛乳 ハイハイ牛乳 チキンライスおにぎり	エネルギー 410 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.2 g カルシウム 156 mg
14 水	パンズパン 果物(デコボン) 鶏肉の照り焼き キャベツサラダ カレースープ	パンズパン、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、ゼラチン	デコボン、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、いちご、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、穀物酢、しょうゆ、みりん、コンソメ、カレー粉、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 バレンタイン いちごソースのココアムース	エネルギー 403 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 177 mg
15 29 木	ご飯 果物(りんご) さばの塩焼き ひじきの白和え 味噌汁(わかめ・しめじ)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さば、木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、しめじ、にんじん、ほうれんそう、生わかめ、ひじき、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 ほうれん草のパウンドケーキ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.3 g カルシウム 217 mg
16 金 26 月	マーボーなす丼 春雨サラダ チンゲン菜スープ ヨーグルト	米、焼ふ、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、ハム(卵・乳不使用)	なす、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ、にんじん、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、穀物酢、鳥がらだし、みりん	午前牛乳 ハイハイ牛乳 お麩のラスク(みたらし)	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 234 mg
28 水	パンズパン 果物(デコボン) 鶏肉の照り焼き キャベツサラダ カレースープ	パンズパン、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム	デコボン、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、穀物酢、しょうゆ、みりん、コンソメ、カレー粉、食塩	午前牛乳 ハイハイ牛乳 ピーチムース	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 20.8 g カルシウム 195 mg

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※旬の食材 さば せり ブロッコリー 小松菜 菜の花 いちご かんぺい デコボン

2日 節分メニュー ・ 14日 おやつバレンタインメニュー



2月2日は節分です。悪いことや厄を鬼にたとえて、それを追い払う目的で豆をまきました。

大豆はマメに暮らせませすようにという意味と、豆まきのあと歳の数+1個食べ、幸福が続きますようにという意味があります。

※豆まきは個包装されたものを使用するなどして、子どもが拾って食べないように注意しましょう。