

# 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 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(赤色辛みそ )、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 コーンクッキー 牛乳 季節のフルーツソースヨーグルト	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 246 mg
02 金	ご飯 果物(みかん) 節分天ぷら(きす・かにかま) キャベツの磯あえ 納豆汁	米、小麦粉、砂糖、 油	牛乳、さす、豆乳、 挽きわり納豆、かにか ま、米みそ(淡色 辛みそ)、生揚げ	みかん、キャベツ、に んじん、ねぎ、だいご 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 ごまスティック 牛乳 おにさんの蒸しパンツ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.9 g カルシウム 255 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	牛乳、ヨーグルト (加糖)、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 ごん、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 マリービスケット 牛乳 和風ツナおにぎり	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.6 g カルシウム 293 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マヨサラダ 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)	米、さつまいも、砂 糖、マヨネーズ、小 麦粉、油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)小間小間、卵、 生クリーム、クリ 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、 食塩	午前牛乳 きなこフィンガービス 牛乳 バスク風チーズケーキ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 26.3 g カルシウム 210 mg
06 20 火	ご飯 果物(いちご) タンダーリーチキン 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)、ツナ油漬缶、こ みそ(淡色辛みそ)、 ヨーグルト(無糖)、 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、にんじん、たま ねぎ、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 塩ぼんせんべい 牛乳 マカロニミネストローネ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.0 g カルシウム 224 mg
07 21 水	なめこおろしうどん 人参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 ブ油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)小間小間、パ ター、きな粉	バナナ、キャベツ、 だいごん、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 ミレービスケット 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、マ ヨネーズ、油、小麦 粉	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、たら、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 コーンクッキー 牛乳 じゃことおかかのおにぎり	エネルギー 460 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 304 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、トマトビ ューレ、カットマト 缶詰、パセリ、レモ ン果汁、 にんにく、かんづ み	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 ごまスティック 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 477 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 15.3 g カルシウム 223 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 マリービスケット 牛乳 ごま塩おにぎり	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.3 g カルシウム 304 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 塩ぼんせんべい 牛乳 チキンライスおにぎり	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.5 g カルシウム 194 mg
14 水	パンズパン 果物(デコボン) 鶏肉の照り焼き バリバリサラダ カレースープ	パンズパン、じゃが いも、砂糖、油、片 栗粉、ワンタンの 皮、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 ミレービスケット 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 410 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 19.9 g カルシウム 209 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 コーンクッキー 牛乳 ほうれん草のパウンドケーキ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.4 g カルシウム 218 mg
16 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	牛乳、ヨーグルト (加糖)、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 16日ごまスティック 26日きなこフィンガービス 牛乳 お麩のラスク(みたらし)	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.7 g カルシウム 295 mg
28 水	パンズパン 果物(デコボン) 鶏肉の照り焼き バリバリサラダ カレースープ	パンズパン、じゃが いも、砂糖、油、片 栗粉、ワンタンの 皮、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 ミレービスケット 牛乳 ピーチムース	エネルギー 419 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 20.9 g カルシウム 193 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。

