

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価 乳児 幼児
		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	
02	御飯		牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳	はくさい、かぶ、人参、しめじ、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳	エネルギー 488 567 kcal
―	豆腐のうま煮					牛乳	たんぱく質 17.1 19.1 g
月	白菜とツナのごま和え					オレンジショートブレッド	脂 質 18.6 20.6 g
―	みそ汁(かぶ・わかめ)						食 塩 1.4 1.6 g
03	節分		牛乳、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、凍り豆腐	バナナ、コーン、えだまめ、ほうれんそう、人参、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳	エネルギー 528 617 kcal
―	鬼ごはん					牛乳	たんぱく質 20.7 23.6 g
火	えだまめコーン					恵方ロール	脂 質 17.0 18.6 g
―	すまし汁(花ふ・青菜)						食 塩 1.7 2.1 g
04	ふりかけ御飯		牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	オレンジジュース 100%、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、みかん缶、ひじき、粉かんてん	だし汁、しょうゆ、みりん、しそふりかけ、塩	牛乳	エネルギー 455 526 kcal
―	卵焼き(あんかけ)					牛乳	たんぱく質 18.8 21.2 g
水	バターかぼちゃ					クラッシュゼリー	脂 質 16.3 17.7 g
―	豆乳みそ汁(里芋・あげ)						食 塩 1.4 1.7 g
05	御飯		牛乳、ぶり、納豆	ほうれんそう、えのきたけ、絹さや、塩昆布、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳	エネルギー 442 510 kcal
―	ぶりの照り焼き					牛乳	たんぱく質 18.7 21.1 g
木	納豆の塩昆布和え					フライドポテト(青のり)	脂 質 19.2 21.3 g
―	すまし汁(えのき・絹さや)						食 塩 0.8 1.0 g
06	ミートソースパスタ		牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳	エネルギー 475 551 kcal
―	コロコロサラダ					牛乳	たんぱく質 19.3 21.8 g
金	たまねぎスープ					おかかおにぎり	脂 質 15.5 16.8 g
―	ヨーグルト(みかん缶)						食 塩 0.9 1.0 g
07	厚揚げの中華丼		牛乳、生揚げ、豚ひき肉、赤みそ、白みそ	長ねぎ、人参、たまねぎ、コーン、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳	エネルギー 467 541 kcal
―	ポテトサラダ					牛乳	たんぱく質 17.3 19.3 g
土	みそ汁(わかめ・ねぎ)					チヂミ	脂 質 17.5 19.2 g
―							食 塩 1.6 1.9 g
09	おたのしみ給食		牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、もやし、あおのり	だし汁、中華だしの素、塩、ベーキングパウダー、おろしにんにく	牛乳	エネルギー 461 533 kcal
―	塩ラーメン					牛乳	たんぱく質 20.2 23.0 g
月	鶏肉の塩麹焼き					コーンフレーククッキー	脂 質 15.5 16.7 g
―	青のり里芋(添え物)						食 塩 2.0 2.4 g
10	食パン		牛乳、豚もも、大豆、ハム、チーズ、白みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉	ケチャップ、コンソメ、みりん、酢、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳	エネルギー 456 527 kcal
―	ポークビーンズ					牛乳	たんぱく質 19.8 22.5 g
火	キャベツとチーズのサラダ					みそ焼きおにぎり	脂 質 14.8 15.8 g
―	コンソメスープ(人参・大根葉)						食 塩 2.1 2.6 g
12	御飯		牛乳、さば、ツナ缶	いんげん、ミックスベジタブル、人参、長ねぎ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳	エネルギー 455 526 kcal
―	さばの中華風ソース					牛乳	たんぱく質 18.0 20.2 g
木	いんげんのツナあえ					お麩のキャラメルラスク	脂 質 19.5 21.7 g
―	中華スープ(コーン・人参)						食 塩 1.0 1.2 g
13	キーマカレー		牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、ホイップクリーム	たまねぎ、オレンジ、人参、大根、きゅうり、だいこん葉、コーン、ピーマン	ケチャップ、ココア、コンソメ、おろししょうが、おろしにんにく、カレー粉、塩、パセリ粉	牛乳	エネルギー 507 591 kcal
―	マカロニサラダ					バレンタインデー	たんぱく質 17.7 19.8 g
金	コンソメスープ(大根・大根葉)					牛乳	脂 質 20.4 22.8 g
―	オレンジ					ココアケーキ	食 塩 1.0 1.2 g
14	御飯		牛乳、鶏もも肉、ちくわ	たまねぎ、人参、きゅうり、絹さや、切干大根、しいたけ	酢、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳	エネルギー 452 522 kcal
―	酢鶏					牛乳	たんぱく質 18.0 20.2 g
土	切干大根のサラダ					ポテトもち	脂 質 11.5 11.7 g
―	中華スープ(玉ねぎ・絹さや)						食 塩 1.4 1.7 g
16	御飯		牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳	はくさい、かぶ、人参、しめじ、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳	エネルギー 488 567 kcal
―	豆腐のうま煮					牛乳	たんぱく質 17.1 19.1 g
月	白菜とツナのごま和え					オレンジショートブレッド	脂 質 18.6 20.6 g
―	みそ汁(かぶ・わかめ)						食 塩 1.4 1.6 g
17	そぼろ丼		牛乳、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、凍り豆腐	バナナ、コーン、えだまめ、人参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳	エネルギー 522 610 kcal
―	えだまめコーン					牛乳	たんぱく質 20.5 23.4 g
火	すまし汁(ふ・青菜)					いちごジャムサンド	脂 質 17.0 18.6 g
―	バナナ						食 塩 1.5 1.9 g
18	ふりかけ御飯		牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	オレンジジュース 100%、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、みかん缶、ひじき、粉かんてん	だし汁、しょうゆ、みりん、しそふりかけ、塩	牛乳	エネルギー 455 526 kcal
―	卵焼き(あんかけ)					牛乳	たんぱく質 18.8 21.2 g
水	バターかぼちゃ					クラッシュゼリー	脂 質 16.3 17.7 g
―	豆乳みそ汁(里芋・あげ)						食 塩 1.4 1.7 g
19	御飯		牛乳、ぶり、納豆	ほうれんそう、えのきたけ、絹さや、塩昆布、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳	エネルギー 442 510 kcal
―	ぶりの照り焼き					牛乳	たんぱく質 18.7 21.1 g
木	納豆の塩昆布和え					フライドポテト(青のり)	脂 質 19.2 21.3 g
―	すまし汁(えのき・絹さや)						食 塩 0.8 1.0 g


※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルゲンフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価 乳児 幼児
		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	
20	ミートソースパスタ	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳	エネルギー 475 551 kcal
（	コロコロサラダ					牛乳	たんぱく質 19.3 21.8 g
金	たまねぎスープ					おかか・おにぎり	脂 質 15.5 16.8 g
）	ヨーグルト(みかん缶)						食 塩 0.9 1.0 g
21	厚揚げの中華丼	米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、赤みそ、白みそ	長ねぎ、人参、たまねぎ、コーン、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳	エネルギー 467 541 kcal
（	ポテトサラダ					牛乳	たんぱく質 17.3 19.3 g
土	みそ汁(わかめ・ねぎ)					チヂミ	脂 質 17.5 19.2 g
）							食 塩 1.6 1.9 g
24	御飯	米、砂糖、麩、油、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、ツナ缶	いんげん、ミックスベジタブル、人参、長ねぎ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳	エネルギー 455 526 kcal
（	さばの中華風ソース					牛乳	たんぱく質 18.0 20.2 g
火	いんげんのツナあえ					お麩のキャラメルラスク	脂 質 19.5 21.7 g
）	中華スープ(コーン・人参)						食 塩 1.0 1.2 g
25	世界の料理 シンガポール	米、ビーフン、油、砂糖、ごま油	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	キャベツ、グレープフルーツ、人参、たまねぎ、長ねぎ、もやし、ピーマン、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、塩、カレー粉、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳	エネルギー 444 512 kcal
（	カオマンガイ	グレープフルーツ				牛乳	たんぱく質 20.5 23.3 g
水	アチャール					ホッケンミー	脂 質 14.8 15.8 g
）	ラクサ風スープ						食 塩 1.5 1.9 g
26	焼きそば	焼きそば麺、米、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚もも、ツナ缶	もやし、ごまつな、人参、黄桃缶ダイスカット、たまねぎ、長ねぎ、にら、あおのり	ウスターソース、ソース、酒、中華だしの素、菜めしの素、しょうゆ、塩	牛乳	エネルギー 431 509 kcal
（	野菜ナムル					牛乳	たんぱく質 17.0 19.3 g
木	中華スープ(ねぎ・ニラ)					菜飯おにぎり(ごま)	脂 質 12.9 13.6 g
）	黄桃缶						食 塩 1.5 1.8 g
27	食パン	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも、大豆、ハム、チーズ、白みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉	ケチャップ、コンソメ、みりん、酢、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳	エネルギー 456 527 kcal
（	ボークビーنز					牛乳	たんぱく質 19.8 22.5 g
金	キャベツとチーズのサラダ					みそ焼きおにぎり	脂 質 14.8 15.8 g
）	コンソメスープ(人参・大根葉)						食 塩 2.1 2.6 g
28	御飯	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	たまねぎ、人参、きゅうり、絹さや、切干大根、しいたけ	酢、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳	エネルギー 452 522 kcal
（	酢鶏					牛乳	たんぱく質 18.0 20.2 g
土	切干大根のサラダ					ポテトもち	脂 質 11.5 11.7 g
）	中華スープ(玉ねぎ・絹さや)						食 塩 1.4 1.7 g
平均							エネルギー 467 542 kcal
栄							たんぱく質 18.7 21.0 g
養							脂 質 16.5 18.0 g
価							食 塩 1.4 1.7 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールウ・ハヤシフレークはアレルゲンフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価 乳児 幼児
		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		
02	御飯 (豆腐のうま煮 白菜とツナのごま和え みそ汁(かぶ・わかめ)	米、小麦粉、バター、砂糖、マーマレードジャム、白いりごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳	はくさい、かぶ、人参、しめじ、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 オレンジショートブレッド	エネルギー 488 567 kcal たんぱく質 17.1 19.1 g 脂 質 18.6 20.6 g 食 塩 1.4 1.6 g
03	節分 (鬼ごはん えだまめコーン すまし汁(花ふ・青菜)	米、食パン、いちごジャム、砂糖、麩、油	牛乳、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、凍り豆腐	バナナ、コーン、えだまめ、ほうれんそう、人参、グリンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 恵方ロール	エネルギー 528 617 kcal たんぱく質 20.7 23.6 g 脂 質 17 18.6 g 食 塩 1.7 2.1 g
04	ふりかけ御飯 (卵焼き(あんかけ) バターかぼちゃ 豆乳みそ汁(里芋・あげ)	米、さといも、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉→除去	牛乳、卵→除去、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	オレンジジュース 100%、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、みかん缶、ひじき、粉かんとん	だし汁、しょうゆ→除去、みりん→除去、しそふりかけ、塩	牛乳 牛乳 クラッシュゼリー	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18.8 21.2 g 脂 質 16.3 17.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
05	御飯 (ぶりの照り焼き 納豆の塩昆布和え すまし汁(えのき・絹さや)	米、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、ぶり、納豆	ほうれんそう、えのきたけ、絹さや、塩昆布、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 18.7 21.1 g 脂 質 19.2 21.3 g 食 塩 0.8 1.0 g
06	ミートソースパスタ (コロコロサラダ たまねぎスープ ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 475 551 kcal たんぱく質 19.3 21.8 g 脂 質 15.5 16.8 g 食 塩 0.9 1.0 g
07	厚揚げの中華丼 (ポテトサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、赤みそ、白みそ	長ねぎ、人参、たまねぎ、コーン、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 467 541 kcal たんぱく質 17.3 19.3 g 脂 質 17.5 19.2 g 食 塩 1.6 1.9 g
09	おたのしみ給食 (塩ラーメン 鶏肉の塩麴焼き 青のり里芋(添え物)	中華麺(卵無し)、さといも、小麦粉、バター、砂糖、コーンフレーク、塩麴、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、もやし、あおのり	だし汁、中華だしの素、塩、ベーキングパウダー、おろしにんにく	牛乳 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー 461 533 kcal たんぱく質 20.2 23.0 g 脂 質 15.5 16.7 g 食 塩 2.0 2.4 g
10	食パン (ポークビーンズ キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ(人参・大根葉)	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも、大豆、ハム、チーズ、白みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉	ケチャップ、コンソメ、みりん、酢、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 456 527 kcal たんぱく質 19.8 22.5 g 脂 質 14.8 15.8 g 食 塩 2.1 2.6 g
12	御飯 (さばの中華風ソース いんげんのツナあえ 中華スープ(コーン・人参)	米、砂糖、麩、油、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、ツナ缶	いんげん、ミックスベジタブル、人参、長ねぎ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18 20.2 g 脂 質 19.5 21.7 g 食 塩 1.0 1.2 g
13	キーマカレー (マカロニサラダ コンソメスープ(大根・大根葉) オレンジ)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、1519246 サラダスパゲティ 1.2mm、砂糖、小麦粉、粉糖、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、ホイップクリーム	たまねぎ、オレンジ、人参、大根、きゅうり、だいこん葉、コーン、ピーマン	ケチャップ、ココア、コンソメ、おろししょうが、おろしにんにく、カレー粉、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 507 591 kcal たんぱく質 17.7 19.8 g 脂 質 20.4 22.8 g 食 塩 1.0 1.2 g
14	御飯 (酢鶏 切干大根のサラダ 中華スープ(玉ねぎ・絹さや)	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	たまねぎ、人参、きゅうり、絹さや、切干大根、しいたけ	酢、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ポテトもち	エネルギー 452 522 kcal たんぱく質 18 20.2 g 脂 質 11.5 11.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
16	御飯 (豆腐のうま煮 白菜とツナのごま和え みそ汁(かぶ・わかめ)	米、小麦粉、バター、砂糖、マーマレードジャム、白いりごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳	はくさい、かぶ、人参、しめじ、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 オレンジショートブレッド	エネルギー 488 567 kcal たんぱく質 17.1 19.1 g 脂 質 18.6 20.6 g 食 塩 1.4 1.6 g
17	そぼろ丼 (えだまめコーン すまし汁(ふ・青菜) バナナ)	米、食パン、いちごジャム、砂糖、麩、油	牛乳、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、凍り豆腐	バナナ、コーン、えだまめ、人参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	エネルギー 522 610 kcal たんぱく質 20.5 23.4 g 脂 質 17 18.6 g 食 塩 1.5 1.9 g
18	ふりかけ御飯 (卵焼き(あんかけ) バターかぼちゃ 豆乳みそ汁(里芋・あげ)	米、さといも、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉→除去	牛乳、卵→除去、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	オレンジジュース 100%、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、みかん缶、ひじき、粉かんとん	だし汁、しょうゆ→除去、みりん→除去、しそふりかけ、塩	牛乳 牛乳 クラッシュゼリー	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18.8 21.2 g 脂 質 16.3 17.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
19	御飯 (ぶりの照り焼き 納豆の塩昆布和え すまし汁(えのき・絹さや)	米、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、ぶり、納豆	ほうれんそう、えのきたけ、絹さや、塩昆布、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 18.7 21.1 g 脂 質 19.2 21.3 g 食 塩 0.8 1.0 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。


※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシフレークはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



園長	栄養士	保護者

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価 乳児 幼児
		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		
20 (金)	ミートソースパスタ コロコロサラダ たまねぎスープ ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 475 551 kcal たんぱく質 19.3 21.8 g 脂 質 15.5 16.8 g 食 塩 0.9 1.0 g
21 (土)	厚揚げの中華丼 ポテトサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、赤みそ、白みそ	長ねぎ、人参、たまねぎ、コーン、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 467 541 kcal たんぱく質 17.3 19.3 g 脂 質 17.5 19.2 g 食 塩 1.6 1.9 g
24 (火)	御飯 さばの中華風ソース いんげんのツナあえ 中華スープ(コーン・人参)	米、砂糖、麴、油、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、ツナ缶	いんげん、ミックスベジタブル、人参、長ねぎ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 お麴のキャラメルラスク	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18 20.2 g 脂 質 19.5 21.7 g 食 塩 1.0 1.2 g
25 (水)	世界の料理 シンガポール カオマンガイ アチャール ラクサ風スープ	米、ビーフン、油、砂糖、ごま油 	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	キャベツ、グレープフルーツ、人参、たまねぎ、長ねぎ、もやし、ピーマン、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、塩、カレー粉、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ホッケンミー	エネルギー 444 512 kcal たんぱく質 20.5 23.3 g 脂 質 14.8 15.8 g 食 塩 1.5 1.9 g
26 (木)	焼きそば 野菜ナムル 中華スープ(ねぎ・ニラ) 黄桃缶	焼きそば麺、米、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚もも、ツナ缶	もやし、こまつな、人参、黄桃缶ダイスカット、たまねぎ、長ねぎ、にら、あおのり	ウスターソース、ソース、酒、中華だしの素、菜めしの素、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(ごま)	エネルギー 431 509 kcal たんぱく質 17 19.3 g 脂 質 12.9 13.6 g 食 塩 1.5 1.8 g
27 (金)	食パン ポークビーンズ キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ(人参・大根葉)	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも、大豆、ハム、チーズ、白みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉	ケチャップ、コンソメ、みりん、酢、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 456 527 kcal たんぱく質 19.8 22.5 g 脂 質 14.8 15.8 g 食 塩 2.1 2.6 g
28 (土)	御飯 酢鶏 切干大根のサラダ 中華スープ(玉ねぎ・絹さや)	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	たまねぎ、人参、きゅうり、絹さや、切干大根、しいたけ	酢、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ポテトもち	エネルギー 452 522 kcal たんぱく質 18 20.2 g 脂 質 11.5 11.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
平均 栄 養 価							エネルギー 467 542 kcal たんぱく質 18.7 21 g 脂 質 16.5 18 g 食 塩 1.4 1.7 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールウ・ハヤシフレークはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価 乳児 幼児
		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		
02	御飯 (豆腐のうま煮 白菜とツナのごま和え みそ汁(かぶ・わかめ)	米、小麦粉、バター、砂糖、マーマレードジャム、白いりごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳	はくさい、かぶ、人参、しめじ、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 オレンジショートブレッド	エネルギー 488 567 kcal たんぱく質 17.1 19.1 g 脂 質 18.6 20.6 g 食 塩 1.4 1.6 g
03	節分 (鬼ごはん えだまめコーン すまし汁(花ふ・青菜)	米、食パン、いちごジャム、砂糖、麩、油	牛乳、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、凍り豆腐	バナナ、コーン、えだまめ、ほうれんそう、人参、グリンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 恵方ロール	エネルギー 528 617 kcal たんぱく質 20.7 23.6 g 脂 質 17 18.6 g 食 塩 1.7 2.1 g
04	ふりかけ御飯 (卵焼き(あんかけ) バターかぼちゃ 豆乳みそ汁(里芋・あげ)	米、さといも、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉→除去	牛乳、卵→除去、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	オレンジジュース 100%、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、みかん缶、ひじき、粉かんとん	だし汁、しょうゆ→除去、みりん→除去、しそふりかけ、塩	牛乳 牛乳 クラッシュゼリー	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18.8 21.2 g 脂 質 16.3 17.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
05	御飯 (ぶりの照り焼き 納豆の塩昆布和え すまし汁(えのき・絹さや)	米、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、ぶり→代替え:鶏肉、納豆	ほうれんそう、えのきたけ、絹さや、塩昆布、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 18.7 21.1 g 脂 質 19.2 21.3 g 食 塩 0.8 1.0 g
06	ミートソースパスタ (コロコロサラダ たまねぎスープ ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節→除去	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかかおにぎり (塩おにぎり)	エネルギー 475 551 kcal たんぱく質 19.3 21.8 g 脂 質 15.5 16.8 g 食 塩 0.9 1.0 g
07	厚揚げの中華丼 (ポテトサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、赤みそ、白みそ	長ねぎ、人参、たまねぎ、コーン、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 467 541 kcal たんぱく質 17.3 19.3 g 脂 質 17.5 19.2 g 食 塩 1.6 1.9 g
09	おたのしみ給食 (塩ラーメン 鶏肉の塩麴焼き 青のり里芋(添え物)	中華麺(卵無し)、さといも、小麦粉、バター、砂糖、コーンフレーク、塩麴、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、もやし、あおのり	だし汁、中華だしの素、塩、ベーキングパウダー、おろしにんにく	牛乳 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー 461 533 kcal たんぱく質 20.2 23.0 g 脂 質 15.5 16.7 g 食 塩 2.0 2.4 g
10	食パン (ポークビーンズ キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ(人参・大根葉)	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも、大豆、ハム、チーズ、白みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉	ケチャップ、コンソメ、みりん、酢、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 456 527 kcal たんぱく質 19.8 22.5 g 脂 質 14.8 15.8 g 食 塩 2.1 2.6 g
12	御飯 (さばの中華風ソース いんげんのツナあえ 中華スープ(コーン・人参)	米、砂糖、麩、油、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、さば→代替え:鶏肉、ツナ缶→除去	いんげん、ミックスベジタブル、人参、長ねぎ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18 20.2 g 脂 質 19.5 21.7 g 食 塩 1.0 1.2 g
13	キーマカレー (マカロニサラダ コンソメスープ(大根・大根葉) オレンジ)	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、1519246 サラダスパゲティ 1.2mm、砂糖、小麦粉、粉糖、油	牛乳、豚ひき肉、無調整豆乳、ホイップクリーム	たまねぎ、オレンジ、人参、大根、きゅうり、だいこん葉、コーン、ピーマン	ケチャップ、ココア、コンソメ、おろししょうが、おろしにんにく、カレー粉、塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 507 591 kcal たんぱく質 17.7 19.8 g 脂 質 20.4 22.8 g 食 塩 1.0 1.2 g
14	御飯 (酢鶏 切干大根のサラダ 中華スープ(玉ねぎ・絹さや)	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ→除去	たまねぎ、人参、きゅうり、絹さや、切干大根、しいたけ	酢、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ポテトもち	エネルギー 452 522 kcal たんぱく質 18 20.2 g 脂 質 11.5 11.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
16	御飯 (豆腐のうま煮 白菜とツナのごま和え みそ汁(かぶ・わかめ)	米、小麦粉、バター、砂糖、マーマレードジャム、白いりごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶→除去、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳	はくさい、かぶ、人参、しめじ、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 オレンジショートブレッド	エネルギー 488 567 kcal たんぱく質 17.1 19.1 g 脂 質 18.6 20.6 g 食 塩 1.4 1.6 g
17	そばろ丼 (えだまめコーン すまし汁(ふ・青菜) バナナ)	米、食パン、いちごジャム、砂糖、麩、油	牛乳、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、凍り豆腐	バナナ、コーン、えだまめ、人参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	エネルギー 522 610 kcal たんぱく質 20.5 23.4 g 脂 質 17 18.6 g 食 塩 1.5 1.9 g
18	ふりかけ御飯 (卵焼き(あんかけ) バターかぼちゃ 豆乳みそ汁(里芋・あげ)	米、さといも、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉→除去	牛乳、卵→除去、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	オレンジジュース 100%、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、みかん缶、ひじき、粉かんとん	だし汁、しょうゆ→除去、みりん→除去、しそふりかけ、塩	牛乳 牛乳 クラッシュゼリー	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18.8 21.2 g 脂 質 16.3 17.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
19	御飯 (ぶりの照り焼き 納豆の塩昆布和え すまし汁(えのき・絹さや)	米、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、ぶり→代替え:鶏肉、納豆	ほうれんそう、えのきたけ、絹さや、塩昆布、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 18.7 21.1 g 脂 質 19.2 21.3 g 食 塩 0.8 1.0 g


※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシフレークはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価 乳児 幼児			
		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					
20	ミートソースパスタ (コロコロサラダ たまねぎスープ ヨーグルト(みかん缶))	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、かつお節→除去	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかかおにぎり (塩おにぎり)	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
21	厚揚げの中華丼 (ポテトサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ))	米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、赤みそ、白みそ	長ねぎ、人参、たまねぎ、コーン、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
24	御飯 (さばの中華風ソース (鶏団子の中華風ソース) いんげんのツナあえ (いんげんの和え物) 中華スープ(コーン・人参))	米、砂糖、麴、油、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、さば→代替え:鶏肉、ツナ缶→除去	いんげん、ミックスベジタブル、人参、長ねぎ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 お麴のキャラメルラスク	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
25	世界の料理 シンガポール (カオマンガイ グレープフルーツ アチャール ラクサ風スープ)	米、ビーフン、油、砂糖、ごま油 	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	キャベツ、グレープフルーツ、人参、たまねぎ、長ねぎ、もやし、ピーマン、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、塩、カレー粉、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ホッケンミー	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
26	焼きそば (野菜ナムル (ツナ除去) 中華スープ(ねぎ・ニラ) 黄桃缶)	焼きそば麺、米、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚もも、ツナ缶→除去	もやし、こまつな、人参、黄桃缶ダイスカット、たまねぎ、長ねぎ、にら、あおのり	ウスターソース、ソース、酒、中華だしの素、菜めしの素、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(ごま)	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
27	食パン (ポークビーンズ キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ(人参・大根葉))	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも、大豆、ハム、チーズ、白みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉	ケチャップ、コンソメ、みりん、酢、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
28	御飯 (酢鶏 切干大根のサラダ (ちくわ除去) 中華スープ(玉ねぎ・絹さや))	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ→除去	たまねぎ、人参、きゅうり、絹さや、切干大根、しいたけ	酢、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ポテトもち	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
平均							エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシフレークはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



園長	栄養士	保護者

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価 乳児 幼児
		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		
02 (月)	御飯 豆腐のうま煮 白菜とツナのごま和え みそ汁(かぶ・わかめ)	米、小麦粉、バター、砂糖、マーマレードジャム、白いりごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳	はくさい、かぶ、人参、しめじ、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 オレンジショートブレッド	エネルギー 488 567 kcal たんぱく質 17.1 19.1 g 脂 質 18.6 20.6 g 食 塩 1.4 1.6 g
03 (火)	節分 鬼ごはん えだまめコーン すまし汁(花ふ・青菜)	米、食パン、いちごジャム、砂糖、麩、油	牛乳、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、凍り豆腐	バナナ、コーン、えだまめ、ほうれんそう、人参、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 恵方ロール	エネルギー 528 617 kcal たんぱく質 20.7 23.6 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.7 2.1 g
04 (水)	ふりかけ御飯 卵焼き(あんかけ) バターかぼちゃ 豆乳みそ汁(里芋・あげ)	米、さといも、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	オレンジジュース 100%、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、みかん缶、ひじき、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、みりん、しそふりかけ、塩	牛乳 牛乳 クラッシュゼリー	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18.8 21.2 g 脂 質 16.3 17.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
05 (木)	御飯 ぶりの照り焼き 納豆の塩昆布和え すまし汁(えのき・絹さや)	米、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、ぶり、納豆	ほうれんそう、えのきたけ、絹さや、塩昆布、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 18.7 21.1 g 脂 質 19.2 21.3 g 食 塩 0.8 1.0 g
06 (金)	ミートソースパスタ コロコロサラダ たまねぎスープ ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉→代替え:鶏ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ→代替え:中華だしの素、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかか・おにぎり	エネルギー 475 551 kcal たんぱく質 19.3 21.8 g 脂 質 15.5 16.8 g 食 塩 0.9 1.0 g
07 (土)	厚揚げの中華丼 ポテトサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉→代替え:鶏ひき肉、赤みそ、白みそ	長ねぎ、人参、たまねぎ、コーン、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 467 541 kcal たんぱく質 17.3 19.3 g 脂 質 17.5 19.2 g 食 塩 1.6 1.9 g
09 (月)	おたのしみ給食 塩ラーメン 鶏肉の塩麴焼き 青のり里芋(添え物)	中華麺(卵無し)、さといも、小麦粉、バター、砂糖、コーンフレーク、塩麴、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳	はくさい、たまねぎ、黄桃缶ダイスカット、人参、もやし、あおのり	だし汁、中華だしの素、塩、ベーキングパウダー、おろしにんにく	牛乳 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー 461 533 kcal たんぱく質 20.2 23.0 g 脂 質 15.5 16.7 g 食 塩 2.0 2.4 g
10 (火)	食パン ボークビーンズ キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ(人参・大根菜)	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも→代替え:鶏ひき肉、大豆、ハム、チーズ、白みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉	ケチャップ、コンソメ→代替え:中華だしの素、みりん、酢、しょうが、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー 456 527 kcal たんぱく質 19.8 22.5 g 脂 質 14.8 15.8 g 食 塩 2.1 2.6 g
12 (木)	御飯 さばの中華風ソース いんげんのツナあえ 中華スープ(コーン・人参)	米、砂糖、麩、油、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、ツナ缶	いんげん、ミックスベジタブル、人参、長ねぎ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ→代替え:鶏ガラ、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18.0 20.2 g 脂 質 19.5 21.7 g 食 塩 1.0 1.2 g
13 (金)	キーマカレー マカロニサラダ コンソメスープ(大根・大根菜) オレンジ	米、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、1519246 サラダスパゲティ 1.2mm、砂糖、小麦粉、粉糖、油	牛乳、豚ひき肉→代替え:鶏ひき肉、無調整豆乳、ホイップクリーム	たまねぎ、オレンジ、人参、大根、きゅうり、だいこん葉、コーン、ピーマン	ケチャップ、ココア、コンソメ→代替え:中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく、カレー粉、塩、パセリ粉	牛乳 バレンタインデー 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 507 591 kcal たんぱく質 17.7 19.8 g 脂 質 20.4 22.8 g 食 塩 1.0 1.2 g
14 (土)	御飯 酢鶏 切干大根のサラダ 中華スープ(玉ねぎ・絹さや)	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	たまねぎ、人参、きゅうり、絹さや、切干大根、しいたけ	酢、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ポテトもち	エネルギー 452 522 kcal たんぱく質 18.0 20.2 g 脂 質 11.5 11.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
16 (月)	御飯 豆腐のうま煮 白菜とツナのごま和え みそ汁(かぶ・わかめ)	米、小麦粉、バター、砂糖、マーマレードジャム、白いりごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、ツナ缶、赤みそ、白みそ、脱脂粉乳	はくさい、かぶ、人参、しめじ、いんげん、干しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	牛乳 牛乳 オレンジショートブレッド	エネルギー 488 567 kcal たんぱく質 17.1 19.1 g 脂 質 18.6 20.6 g 食 塩 1.4 1.6 g
17 (火)	そぼろ丼 えだまめコーン すまし汁(ふ・青菜) バナナ	米、食パン、いちごジャム、砂糖、麩、油	牛乳、鶏ももひき肉、ホイップクリーム、凍り豆腐	バナナ、コーン、えだまめ、人参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	エネルギー 522 610 kcal たんぱく質 20.5 23.4 g 脂 質 17.0 18.6 g 食 塩 1.5 1.9 g
18 (水)	ふりかけ御飯 卵焼き(あんかけ) バターかぼちゃ 豆乳みそ汁(里芋・あげ)	米、さといも、砂糖、バター、油、白いりごま、片栗粉	牛乳、卵、無調整豆乳、鶏ももひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	オレンジジュース 100%、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、みかん缶、ひじき、粉かんでん	だし汁、しょうゆ、みりん、しそふりかけ、塩	牛乳 牛乳 クラッシュゼリー	エネルギー 455 526 kcal たんぱく質 18.8 21.2 g 脂 質 16.3 17.7 g 食 塩 1.4 1.7 g
19 (木)	御飯 ぶりの照り焼き 納豆の塩昆布和え すまし汁(えのき・絹さや)	米、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、ぶり、納豆	ほうれんそう、えのきたけ、絹さや、塩昆布、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 フライドポテト(青のり)	エネルギー 442 510 kcal たんぱく質 18.7 21.1 g 脂 質 19.2 21.3 g 食 塩 0.8 1.0 g


※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシフレークはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価 乳児 幼児			
		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					
20 (金)	ミートソースパスタ (鶏ひき肉のミートソースパスタ) コロコロサラダ たまねぎスープ ヨーグルト(みかん缶)	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖、コーンフレーク、白いりごま	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉→代替え:鶏ひき肉、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、人参、みかん缶、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、しめじ	酢、コンソメ→代替え:中華だしの素、しょうゆ、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	475 19.3 15.5 0.9	551 21.8 16.8 1.0	kcal g g g
21 (土)	厚揚げの中華丼 (厚揚げと鶏ひき肉の中華丼) ポテトサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉→代替え:鶏ひき肉、赤みそ、白みそ	長ねぎ、人参、たまねぎ、コーン、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	467 17.3 17.5 1.6	541 19.3 19.2 1.9	kcal g g g
24 (火)	御飯 さばの中華風ソース いんげんのツナあえ 中華スープ(コーン・人参) (鶏がらスープ)	米、砂糖、麩、油、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、さば、ツナ缶	いんげん、ミックスベジタブル、人参、長ねぎ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ→代替え:中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 牛乳 お麩のキャラメルラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	455 18.0 19.5 1.0	526 20.2 21.7 1.2	kcal g g g
25 (水)	世界の料理 シンガポール カオマンガイ グレープフルーツ アチャール ラクサ風スープ	米、ビーフン、油、砂糖、ごま油 	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	キャベツ、グレープフルーツ、人参、たまねぎ、長ねぎ、もやし、ピーマン、干しいたけ	だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、塩、カレー粉、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ホッケンミー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	444 20.5 14.8 1.5	512 23.3 15.8 1.9	kcal g g g
26 (木)	焼きそば (焼きそば:鶏肉) 野菜ナムル 中華スープ(ねぎ・ニラ) 黄桃缶	焼きそば麺、米、白いりごま、油、ごま油	牛乳、豚もも→代替え:鶏肉、ツナ缶	もやし、こまつな、人参、黄桃缶ダイスカット、たまねぎ、長ねぎ、にら、あおのり	ウスターソース、ソース、酒、中華だしの素、菜めしの素、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 菜飯おにぎり(ごま)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	431 17.0 12.9 1.5	509 19.3 13.6 1.8	kcal g g g
27 (金)	食パン ボークビーンズ (チキンビーンズ) キャベツとチーズのサラダ コンソメスープ(人参・大根葉)	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚もも→代替え:鶏ひき肉、大豆、ハム、チーズ、白みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、ホールトマト、きゅうり、だいこん葉	ケチャップ、コンソメ→代替え:中華だしの素、みりん、酢、塩、おろしにんにく、パセリ粉	牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	456 19.8 14.8 2.1	527 22.5 15.8 2.6	kcal g g g
28 (土)	御飯 酢鶏 切干大根のサラダ 中華スープ(玉ねぎ・絹さや)	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	たまねぎ、人参、きゅうり、絹さや、切干大根、しいたけ	酢、しょうゆ、ケチャップ、中華だしの素、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ポテトもち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	452 18.0 11.5 1.4	522 20.2 11.7 1.7	kcal g g g
平均栄養価							エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	467 18.7 16.5 1.4	542 21.0 18.0 1.7	kcal g g g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシフレークはアレルゲンフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

