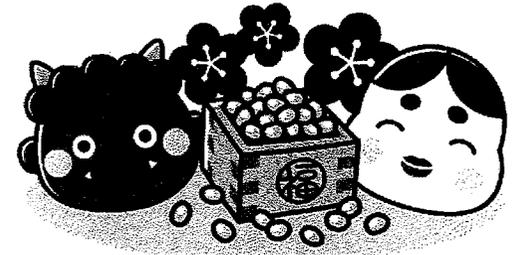


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	ごはん 変わりローストチキン ごぼうサラダ もやしと人参の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／マヨネーズ(全卵型)／白ごま(いり)／有塩バター／薄力粉／上白糖／砂糖	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	野菜ジュース／しょうが／にんにく(りん茎)／ごぼう／にんじん／さやいんげん／りょくとうもやし／ねぎ／えのきたけ／りんご	スノーボール 牛乳 野菜ジュース
2 木	黒米入りごはん 白身魚の西京焼き(たら) 大根とさつま揚げの煮物 羊子汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／さといも／板こんにやく／ロールパン	牛乳／みそ(淡色辛みそ)／さつま揚げ／豚中型種モモ(脂身付き)／木綿豆腐／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)／材料別(植物性脂肪)	だいこん／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／さやいんげん／ほんしめじ／ねぎ／りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)	もこもこクリームパン 牛乳
3 金	おにライス おにの金棒 二色お浸し 豆まめ汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／有塩バター／薄力粉／蒸し中華めん／きびざとう／かたくちいわし／蒸しパンミックス	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かつお加工品(削り節)／油揚げ／大豆(国産、ゆで)／かたくちいわし(煮干し)／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／ごぼう／ほうれんそう／はくさい／だいこん／ねぎ	きなこ蒸しパン 牛乳
4 土	ナポリタン(ウインナー) きゃべつとコーンのサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ／調合油／きびざとう／じゃがいも	牛乳／ウインナー／粉チーズ／ベーコン／ヨーグルト	玉葱／にんじん／青ピーマン／マッシュルーム(水煮缶詰)／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／きゅうり／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／バナナ	ヨーグルト 麦ふあ 牛乳
6 月	ハヤシライス ひじきときゅうりの和え物 ちんげん菜と卵のスープ みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／白ごま(いり)／きびざとう／ごま油／白玉粉／薄力粉	豚モモ(脂身付き)／しらす干し(半乾燥品)／卵／絹ごし豆腐／粉チーズ／牛乳	ハヤシライス 濃縮還元ジュース／にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／大根(福神漬)／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／チンゲンツァイ／えのきたけ	ボンデケーキ 牛乳 オレンジジュース
7 火	ハンバーグ フライドポテト えびのサラダ コンソメスープ いちご	ロールパン／パン粉(乾燥)／じゃがいも／調合油／きびざとう／有塩バター／ポップコーン	牛乳／豚ひき肉／卵／むきえび／ヨーグルト(ドリックタイプ)	キャベツ／玉葱／ブロッコリー／にんじん／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／パセリ／いちご	ポップコーン ジョア 牛乳
8 水	ごはん すき焼き風煮 きゃべつのごま和え なすの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／白ごま(いり)／ロールパン／じゃがいも／有塩バター／マヨネーズ(全卵型)	豆乳／豚中型種ロ-ス(脂身付き)／焼き豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／たらこ／牛乳	はくさい／ねぎ／えのきたけ／ごぼう／にんじん／キャベツ／なす／玉葱／バナナ／きゅうり	タラモドッグ 牛乳 豆乳
9 木	きつねうどん 鶏肉のカレー揚げ バナナ	うどん(ゆで)／きびざとう／かたくちいわし／薄力粉／調合油／水稲穀粒(精白米)	牛乳／なすと／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(かつお節)／油揚げ／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／ベーコン／プロセスチーズ	ねぎ／ほうれんそう／バナナ／玉葱／にんじん／青ピーマン	ライスピザ 牛乳
10 金	ごはん かじきのステーキ風 大豆の五目煮 きゃべつ味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／調合油／きびざとう／糸こんにやく／かたくちいわし／ごま油／白ごま(いり)	めかじき／大豆(国産、ゆで)／刻み昆布／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵／豚モモ(脂身付き)／牛乳	野菜ジュース／玉葱／にんじん／ごぼう／キャベツ／ほんしめじ／ねぎ／バナナ／にら	チヂミ 牛乳 野菜ジュース
13 月	三色丼 五目和え わかめと麩のすまし汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／白ごま(いり)／焼きふ(板ふ)／有塩バター／薄力粉／上白糖／砂糖	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／卵／ロースハム／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)	さやいんげん／にんじん／きゅうり／りょくとうもやし／ねぎ	スノーボール 牛乳
14 火	ごはん 変わりローストチキン ごぼうサラダ もやしと人参の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／マヨネーズ(全卵型)／白ごま(いり)／薄力粉／有塩バター／上白糖／ミルクチョコレート	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵	しょうが／にんにく(りん茎)／ごぼう／にんじん／さやいんげん／りょくとうもやし／ねぎ／えのきたけ／りんご	チョコレートケーキ 牛乳
15 水	コッペパン ポテトグラタン アスパラときのこのソテー コンソメスープ バナナ	コッペパン／じゃがいも／調合油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	ベーコン／牛乳／粉チーズ／豚ひき肉／米みそ(淡色辛みそ)	ハヤシライス 濃縮還元ジュース／玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／アスパラガス／ぶなしめじ／セロリー／キャベツ／パセリ／バナナ／しょうが	肉味噌おにぎり 牛乳 オレンジジュース
16 木	黒米入りごはん 白身魚の西京焼き 大根とさつま揚げの煮物 羊子汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／さといも／板こんにやく／ロールパン	牛乳／みそ(淡色辛みそ)／さつま揚げ／豚中型種モモ(脂身付き)／木綿豆腐／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)／材料別(植物性脂肪)	だいこん／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／さやいんげん／ほんしめじ／ねぎ／りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)	もこもこクリームパン 牛乳

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 金	ふりかけごはん れんこん入り松風焼き 二色お浸し 大根とえのきの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／パン粉(乾燥)／きびざとう／白ごま(いり)／薄力粉／砂糖／有塩バター／上白糖	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／卵／米みそ(甘みそ)／かつお加工品(削り節)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	ねぎ／れんこん／ほうれんそう／はくさい／だいこん／えのきたけ／バナナ／レモン(果汁、生)	レモンバー 牛乳 牛乳
18 土	ナポリタン(ウインナー) きゃべつとコーンのサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ／調合油／きびざとう／じゃがいも	豆乳／ウインナー／粉チーズ／ベーコン／ヨーグルト／牛乳	玉葱／にんじん／青ピーマン／マッシュルーム(水煮缶詰)／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／きゅうり／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／バナナ	ヨーグルト 麦ふあ 牛乳 豆乳
20 月	ハヤシライス ひじきときゅうりの和え物 ちんげん菜と卵のスープ みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／白ごま(いり)／きびざとう／ごま油／白玉粉／薄力粉	牛乳／豚モモ(脂身付き)／しらす干し(半乾燥品)／卵／絹ごし豆腐／粉チーズ	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／大根(福神漬)／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／チンゲンツァイ／えのきたけ	ボンデケーキ 牛乳 牛乳
21 火	コッペパン 白身魚のピカタ カラフルソテー 花野菜のクリームシチュー バナナ	コッペパン／薄力粉／有塩バター／じゃがいも／調合油／きびざとう／黒ごま(いり)	牛乳／かれい／卵／ロースハム／鶏若鶏肉モモ(皮なし、生)	パセリ／ほうれんそう／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／赤ピーマン／にんじん／玉葱／ブロッコリー／カリフラワー／バナナ／日本かぼちゃ	大学かぼちゃ 牛乳 牛乳
22 水	ごはん すき焼き風煮 きゃべつのごま和え なすの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／白ごま(いり)／ロールパン／じゃがいも／有塩バター／マヨネーズ(全卵型)	豚中型種ロ-ス(脂身付き)／焼き豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／たらこ／牛乳	りんご 濃縮還元ジュース／はくさい／ねぎ／えのきたけ／ごぼう／にんじん／キャベツ／なす／玉葱／バナナ／きゅうり	タラモドッグ 牛乳 りんごジュース
24 金	わかめごはん 鶏の塩麹唐揚げ フライドポテト 大根とツナのサラダ 玉ねぎとわかめの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／塩麹／かたくちいわし／薄力粉／調合油／じゃがいも／マヨネーズ(全卵型)／焼きふ(板ふ)／蒸しパンミックス	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／まぐろ缶詰(油漬、ホ-ル)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／きな粉(大豆)	だいこん／にんじん／きゅうり／キャベツ／玉葱	きなこ蒸しパン 牛乳
25 土	ハムとジャムサンド ブロッコリーサラダ(卵) マカロニスープ バナナ	食パン／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／調合油／マカロニ	牛乳／ロースハム／卵／豚ひき肉	きゅうり／いちごジャム(低糖度)／キャベツ／ブロッコリー／にんじん／玉葱／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／バナナ	プリン(素で作る) 牛乳 牛乳
27 月	三色丼 五目和え わかめと麩のすまし汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／白ごま(いり)／焼きふ(板ふ)／パイ皮／さつまいも／有塩バター／黒ごま(いり)	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／卵／ロースハム／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)	さやいんげん／にんじん／きゅうり／りょくとうもやし／ねぎ	牛乳 牛乳
28 火	コッペパン ポテトグラタン アスパラのときのこのソテー コンソメスープ バナナ	コッペパン／じゃがいも／調合油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	ベーコン／牛乳／粉チーズ／豚ひき肉／米みそ(淡色辛みそ)	野菜ジュース／玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／アスパラガス／ぶなしめじ／セロリー／キャベツ／パセリ／バナナ／しょうが	肉味噌おにぎり 牛乳 野菜ジュース

2月 3日 節分
6日 お店屋さんごっこ
7日 お店屋さんごっこ
22日 お別れハイキング(ぞう組、きりん組)



月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 555kcal タンパク質 21.9g 脂質 19.8g 食塩相当量 2.0g
3歳未満児 エネルギー 487kcal タンパク質 19.5g 脂質 17.8g 食塩相当量 1.7g

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。