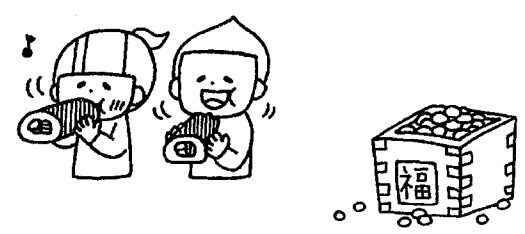


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	マーボーなす丼 中華サラダ ちんげん菜と卵のスープ バナナ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 調合油 / きびざとう / なたくり粉 / ごま油 / 有塩バター / 上白糖 / 薄力粉	牛乳 / 豚ひき肉 / 米みそ(淡色辛みそ) / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / 卵	なす / にんじん / 玉葱 / グリンピース(冷凍) / きゅうり / りょくとうもやし / テンゲンツァイ / ほんしめじ / パナナ	マーブルケーキ 牛乳
2 火	おにライス ほうれん草の磯和え 豆まめ汁 いちご	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 有塩バター / 調合油 / 蒸し中華めん / グラニュー糖 / 薄力粉	牛乳 / 鶏若鶏肉ひき肉 / 焼きのり / 油揚げ / 大豆(国産、ゆで) / 米みそ(淡色辛みそ) / なたくりいわし(煮干し) / 卵	玉葱 / にんじん / ほうれん草 / りょくとうもやし / だいこん / ねぎ / いちご	クッキー 牛乳
3 水	黒米入りごはん たらのマヨネーズ焼き 大根の醤油フレンチ ごぼうと厚揚げの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 薄力粉 / 調合油 / マヨネーズ(全卵型) / きびざとう / 上新粉 / 白玉粉 / なたくり粉	牛乳 / まだら / 粉チーズ / しらす干し(微乾燥品) / 生揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / なたくりいわし(煮干し)	玉葱 / マッシュルーム(水煮缶詰) / パセリ / だいこん / にんじん / みずな / ごぼう / こまつな	みたらし団子 牛乳
4 木	ふりかけごはん ツナ入り厚焼き卵 春雨の五目炒め かぶとしめじの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 調合油 / きびざとう / 緑豆はるさめ / ごま油 / 蒸しパンミックス	まぐろ缶詰(油漬) / 木綿豆腐 / 卵 / 豚ひき肉 / 油揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / なたくりいわし(煮干し) / 牛乳	パプリカ / 濃縮還元ジュース / にんじん / 玉葱 / こねぎ / 生しいたけ(園床栽培、生) / たけのこ(ゆで) / グリンピース(冷凍) / かぶ / かぶ(葉) / ほんしめじ / パナナ	にんじん蒸しパン 牛乳
5 金	ハンバーガー フライドポテト ブロッコリーのサラダ 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 / ロースハム / ヨーグルト(トリカクタイ)	キャベツ / 玉葱 / ブロッコリー / にんじん / とうもろこし缶詰(切り) / パセリ / いちご	ポップコーン ジョア
6 土	卵とジャムのサンド 豚しゃぶサラダ ミルクスープ バナナ	食パン / マヨネーズ(全卵型) / きびざとう / ごま油 / じゃがいも / 有塩バター / カステラ	豆乳 / 卵 / 豚中型種ロース(脂身付き) / ベーコン / 牛乳	いちごジャム(低糖度) / きゅうり / にんじん / りょくとうもやし / 玉葱 / とうもろこし缶詰(葉) / パナナ	カステラ 牛乳
8 月	ごはん 肉じゃが ひじきのナムル かき玉汁 いちご	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / じゃがいも / しらす / きびざとう / ごま油 / プレミックス粉(かつお用) / 調合油 / 粉砂糖	豚モモ(脂身付き) / 干ひじき(ひんがし、乾) / 卵 / ながこんぶ(煮干し) / かつお加工品(削り節) / 木綿豆腐 / 牛乳	パプリカ / 濃縮還元ジュース / 玉葱 / にんじん / グリンピース(冷凍) / りょくとうもやし / こねぎ / いちご	豆腐ドーナッツ 牛乳
9 火	コッペパン マカロニグラタン いんげんのソテー 大根とえのき草のスープ バナナ	コッペパン / マカロニ / 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) / 白ごま(いり)	牛乳 / 鶏若鶏肉胸(皮なし) / 粉チーズ / ベーコン / 焼き豚	玉葱 / マッシュルーム(水煮缶詰) / さやいんげん / だいこん / にんじん / えのきたけ / パナナ / ねぎ	チャーシューむすび 牛乳
10 水	麦ごはん あじフライ もやしときゅうりの和え物 豆腐となめこの味噌汁 みかん	おむぎ(押麦) / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 調合油 / きびざとう / 食パン / 有塩バター / 粉砂糖	まあじ / 卵 / かに風味かまぼこ / 木綿豆腐 / 米みそ(淡色辛みそ) / なたくりいわし(煮干し) / 牛乳	野菜ジュース / りょくとうもやし / きゅうり / なめこ / ねぎ	フレンチトースト 牛乳
12 金	雑穀入りごはん 鶏の塩麹唐揚げ 白菜と油揚げの含め煮 玉ねぎとわかめの味噌汁 バナナ	おむぎ(押麦) / きび(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 塩麹 / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / 米みそ(淡色辛みそ) / なたくりいわし(煮干し) / 卵 / 焼き竹輪 / あおのり / かつお加工品(かつお節)	牛乳 / 鶏若鶏肉モモ(皮なし、生) / 油揚げ / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / 米みそ(淡色辛みそ) / なたくりいわし(煮干し) / 卵 / 焼き竹輪 / あおのり / かつお加工品(かつお節)	はくさい / にんじん / 玉葱 / パナナ / キャベツ	お好み焼き 牛乳
13 土	スパゲティ トマトソース コロコロサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ / 調合油 / じゃがいも / マヨネーズ(全卵型) / クロワッサン	豆乳 / ベーコン / 粉チーズ / ロースハム / 牛乳	玉葱 / にんじん / とうもろこし缶詰(葉) / トマト缶詰(ホール) / きゅうり / セロリ / キャベツ / パナナ	ミニクロワッサン 牛乳
15 月	マーボーなす丼 中華サラダ ちんげん菜と卵のスープ いちご	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 調合油 / きびざとう / なたくり粉 / ごま油 / 薄力粉 / 有塩バター / 上白糖 / ミルクチョコレート	牛乳 / 豚ひき肉 / 米みそ(淡色辛みそ) / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / 卵	なす / にんじん / 玉葱 / グリンピース(冷凍) / きゅうり / りょくとうもやし / テンゲンツァイ / ほんしめじ / いちご	チョコレートケーキ 牛乳
16 火	コッペパン チキンカツ ほうれん草のソテー コンソメスープ バナナ	コッペパン / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 調合油 / 有塩バター / じゃがいも / 水稲穀粒(精白米) / ごま油 / きびざとう	牛乳 / 鶏若鶏肉モモ(皮なし、生) / 卵 / ベーコン / 豚モモ(脂身付き)	ほうれん草 / ほんしめじ / 玉葱 / にんじん / 生しいたけ(園床栽培、生) / パナナ / たけのこ(ゆで) / 干し椎茸 / グリンピース(冷凍)	中華おこわ 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 水	黒米入りごはん たらのマヨネーズ焼き 大根の醤油フレンチ ごぼうと厚揚げの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 薄力粉 / 調合油 / マヨネーズ(全卵型) / きびざとう / 上新粉 / 白玉粉 / なたくり粉	牛乳 / まだら / 粉チーズ / しらす干し(微乾燥品) / 生揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / なたくりいわし(煮干し)	玉葱 / マッシュルーム(水煮缶詰) / パセリ / だいこん / にんじん / みずな / ごぼう / こまつな	みたらし団子 牛乳
18 木	ふりかけごはん ツナ入り厚焼き卵 春雨の五目炒め かぶとしめじの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 調合油 / きびざとう / 緑豆はるさめ / ごま油 / 蒸しパンミックス	まぐろ缶詰(油漬) / 木綿豆腐 / 卵 / 豚ひき肉 / 油揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / なたくりいわし(煮干し) / 牛乳	パプリカ / 濃縮還元ジュース / にんじん / 玉葱 / こねぎ / 生しいたけ(園床栽培、生) / たけのこ(ゆで) / グリンピース(冷凍) / かぶ / かぶ(葉) / ほんしめじ / パナナ	にんじん蒸しパン 牛乳
19 金	ドライカレー 五目サラダ レタスと鶏肉のスープ みかん	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 調合油 / 薄力粉 / マヨネーズ(全卵型) / なたくり粉 / きびざとう	牛乳 / 豚ひき肉 / ロースハム / 鶏若鶏肉モモ(皮なし、生) / おから(新製法) / 焼きのり	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / マッシュルーム(水煮缶詰) / さやいんげん / キャベツ / きゅうり / レタス / とうもろこし缶詰(葉)	おからもち 牛乳
20 土	卵とジャムのサンド 豚しゃぶサラダ ミルクスープ バナナ	食パン / マヨネーズ(全卵型) / きびざとう / ごま油 / じゃがいも / 有塩バター / カステラ	豆乳 / 卵 / 豚中型種ロース(脂身付き) / ベーコン / 牛乳	いちごジャム(低糖度) / きゅうり / にんじん / りょくとうもやし / 玉葱 / とうもろこし缶詰(葉) / パナナ	カステラ 牛乳
22 月	ごはん 肉じゃが ひじきのナムル かき玉汁 いちご	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / じゃがいも / しらす / きびざとう / ごま油 / プレミックス粉(かつお用) / 調合油 / 粉砂糖	豚モモ(脂身付き) / 干ひじき(ひんがし、乾) / 卵 / ながこんぶ(煮干し) / かつお加工品(削り節) / 木綿豆腐 / 牛乳	パプリカ / 濃縮還元ジュース / 玉葱 / にんじん / グリンピース(冷凍) / りょくとうもやし / こねぎ / いちご	豆腐ドーナッツ 牛乳
24 水	麦ごはん あじフライ もやしときゅうりの和え物 豆腐となめこの味噌汁 みかん	おむぎ(押麦) / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 調合油 / きびざとう / 食パン / 有塩バター / 粉砂糖	まあじ / 卵 / かに風味かまぼこ / 木綿豆腐 / 米みそ(淡色辛みそ) / なたくりいわし(煮干し) / 牛乳	野菜ジュース / りょくとうもやし / きゅうり / なめこ / ねぎ	フレンチトースト 牛乳
25 木	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツヨーグルト	うどん(ゆで) / きびざとう / なたくり粉 / 上白糖 / 水稲穀粒(精白米) / 調合油 / 有塩バター	牛乳 / 豚モモ(脂身付き) / かつお加工品(かつお節) / こんぶ / 鶏若鶏肉ひき肉 / ヨーグルト / ベーコン / プロセスチーズ	生しいたけ(園床栽培、生) / にんじん / 玉葱 / キャベツ / 日本かぼちゃ / 温州蜜柑缶詰(果肉) / バインアップル(缶詰) / パナナ / 青ピーマン	ライスピザ 牛乳
26 金	わかめごはん 鶏の唐揚げ フライドポテト ポイルブロッコリー 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) / なたくり粉 / 薄力粉 / 調合油 / じゃがいも / 焼きふ(板ふ) / マヨネーズ(全卵型)	牛乳 / 鶏若鶏肉モモ(皮なし、生) / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / 米みそ(淡色辛みそ) / なたくりいわし(煮干し) / 卵 / 焼き竹輪 / あおのり / かつお加工品(かつお節)	ブロッコリー / 玉葱 / キャベツ / にんじん	お好み焼き 牛乳
27 土	スパゲティ トマトソース コロコロサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ / 調合油 / じゃがいも / マヨネーズ(全卵型) / クロワッサン	豆乳 / ベーコン / 粉チーズ / ロースハム / 牛乳	玉葱 / にんじん / とうもろこし缶詰(葉) / トマト缶詰(ホール) / きゅうり / セロリ / キャベツ / パナナ	ミニクロワッサン 牛乳

- 2月の予定
- ・2日(火) 豆まき
 - ・4日(木)～5日(金) お店屋さんごっこ
 - ・24日(水) お別れハイキング



※月平均栄養素 3歳以上児 エネルギー 569Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.0g 食塩相当量 1.9g
3歳未満児 エネルギー 501Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.2g 食塩相当量 1.6g