

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 金	おにライス ししゃもの唐揚げ ほうれん草の磯和え 豆まけ汁 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／薄力粉／白玉粉	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／ししゃも(生干し)／焼きのり／油揚げ／大豆(固煮、ゆで)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／絹ごし豆腐／粉チーズ	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	ボンデケーキ 牛乳 牛乳
2 土	ホットドッグ 大根のフレンチサラダ ミルクスープ バナナ	ロールパン／調合油／きびざとう／じゃがいも／有塩バター／カステラ	豆乳／ウィンナー／ロースハム／ベーコン／牛乳	キャベツ／だいこん／ほうれん草／とうもろこし缶詰(ホール)／にんじん／玉葱／バナナ	カステラ 牛乳 豆乳
4 月	あんかけ丼 きゅうりとハムの中華和え 豆腐となめこの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／かたくちいわし(煮干し)／蒸しパンミックス	ヨーグルト(ドリップ付)／豚ロース(脂身付き)／ロースハム／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	玉葱／にんじん／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)／さやえんどう／きゅうり／りょくとうもやし／なめこ／ねぎ／りんご	にんじん蒸しパン 牛乳 飲むヨーグルト
5 火	タンメン風うどん じゃが芋とベーコンの煮物 フルーツポンチ	うどん(ゆで)／ごま油／じゃがいも／きびざとう／上白糖／水稲穀粒(精白米)	牛乳／ながこんぶ(素干し)／かつお加工品(かつお節)／豚モモ(脂身付き)／ベーコン	にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／キャベツ／りょくとうもやし／にら／ねぎ／玉葱／グリーンピース(冷凍)／温州蜜柑缶詰(果肉)／パインアップル缶詰(果肉)／キウイフルーツ／たけのこ(ゆで)／干し椎茸	中華おこわ 牛乳 牛乳
6 水	黒米入りごはん ぶり大根 いんげんのごまマヨ和え しめじとわかめの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／緑豆(全卵型)／白ごま(いり)／食パン(市販品)／調合油	ぶり／ロースハム／わかめ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ベーコン／ピザ用チーズ／牛乳	野菜ジュース／しょうが／だいこん／さやいんげん／にんじん／ほんしめじ／ねぎ／玉葱／青ピーマン／マッシュルーム(水煮缶詰)	ピザトースト 牛乳 野菜ジュース
7 木	ふりかけごはん ツナ入り厚焼き卵 春雨の五目炒め えのき茸と麩のすまし汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／緑豆(全卵型)／白ごま(いり)／食パン(市販品)／調合油	牛乳／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)／木綿豆腐／卵／豚ひき肉／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)	にんじん／玉葱／こねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／たけのこ(ゆで)／グリーンピース(冷凍)／えのきたけ／りんご／野菜ジュース	野菜ジュースホットケーキ 牛乳 牛乳
8 金	ハンバーガー フライドポテト フレンチサラダ コンスープ(カップ) いちご	ロールパン／パン粉(乾燥)／調合油／じゃがいも／きびざとう／有塩バター／ポップコーン／ハードビスケット	牛乳／豚ひき肉／卵／ロースハム／ヨーグルト(ドリップ付)	キャベツ／玉葱／ブロッコリー／にんじん／とうもろこし缶詰(ホール)／パセリ／いちご	ポップコーン ビスコ ジョア 牛乳
9 土	ナポリタン エッグサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ／調合油／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／クリームパン	豆乳／ウィンナー／粉チーズ／卵／ベーコン／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／バナナ	ミニクリームパン 牛乳 豆乳
12 火	コッペパン ささみフライ ブロッコリーのソテー ミネストローネ バナナ	コッペパン(市販品)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／有塩バター／マカロニ／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／白玉粉	牛乳／鶏若鶏肉ささ身／卵／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)	ブロッコリー／にんじん／玉葱／トマト缶詰(ホール)／バナナ／ごぼう	だんご汁 牛乳 牛乳
13 水	ごはん 白身魚のオイル焼き 三色お浸し 芋子汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／さといも／板こんにやく／きびざとう／食パン(市販品)／じゃがいも／有塩バター／マヨネーズ(全卵型)	かれい／豚中型種モモ(脂身付き)／木綿豆腐／ながこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)／たらこ／牛乳	野菜ジュース／玉葱／えのきたけ／にんじん／ほうれん草／りょくとうもやし／ほんしめじ／ごぼう／ねぎ／りんご／きゅうり／いちごジャム(低糖度)	タラモとジャムのサンド 牛乳 野菜ジュース
14 木	チャーハン コーンサラダ ちんげん菜のチキンスープ みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／ごま油／マヨネーズ(全卵型)／薄力粉／有塩バター／上白糖／ミルクチョコレート	牛乳／焼き豚／なると／卵／鶏若鶏肉ひき肉	ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／キャベツ／きゅうり／とうもろこし缶詰(ホール)／にんじん／えのきたけ／チンゲンツァイ	チョコレートケーキ 牛乳 牛乳
15 金	きびごはん 鶏の塩唐揚げ 煮しめ 水菜と油揚げの味噌汁 りんご	きび(精白粒)／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／板こんにやく／きびざとう／白玉粉	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／さつま揚げ／豚モモ(脂身付き)／米みそ(甘みそ)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／絹ごし豆腐／粉チーズ	にんじん／干し椎茸／ごぼう／さやえんどう／みずな／りんご	ボンデケーキ 牛乳 牛乳
16 土	ホットドッグ 大根のフレンチサラダ ミルクスープ バナナ	ロールパン／調合油／きびざとう／じゃがいも／有塩バター／カステラ	豆乳／ウィンナー／ロースハム／ベーコン／牛乳	キャベツ／だいこん／ほうれん草／とうもろこし缶詰(ホール)／にんじん／玉葱／バナナ	カステラ 牛乳 豆乳

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	
18 月	あんかけ丼 きゅうりとハムの中華和え 豆腐となめこの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／かたくちいわし(煮干し)／蒸しパンミックス	ヨーグルト(ドリップ付)／豚ロース(脂身付き)／ロースハム／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	玉葱／にんじん／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)／さやえんどう／きゅうり／りょくとうもやし／なめこ／ねぎ／りんご	にんじん蒸しパン 牛乳 飲むヨーグルト
19 火	コッペパン チーズつくねバーグ えびのサラダ 野菜スープ バナナ	コッペパン(市販品)／パン粉(乾燥)／きびざとう／調合油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／卵／サラダチーズ／むきえび／米みそ(淡色辛みそ)	玉葱／ブロッコリー／キャベツ／にんじん／とうもろこし缶詰(ホール)／セロリ／パセリ／バナナ／こねぎ	味噌マヨむすび 牛乳 牛乳
20 水	黒米入りごはん ぶり大根 いんげんのごまマヨ和え しめじとわかめの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／緑豆(全卵型)／白ごま(いり)／食パン(市販品)／調合油	ぶり／ロースハム／わかめ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ベーコン／ピザ用チーズ／牛乳	野菜ジュース／しょうが／だいこん／さやいんげん／にんじん／ほんしめじ／ねぎ／玉葱／青ピーマン／マッシュルーム(水煮缶詰)	ピザトースト 牛乳 野菜ジュース
21 木	ふりかけごはん ツナ入り厚焼き卵 春雨の五目炒め えのき茸と麩のすまし汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／緑豆(全卵型)／白ごま(いり)／食パン(市販品)／調合油	牛乳／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)／木綿豆腐／卵／豚ひき肉／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)	にんじん／玉葱／こねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／たけのこ(ゆで)／グリーンピース(冷凍)／えのきたけ／りんご／野菜ジュース	野菜ジュースホットケーキ 牛乳 牛乳
22 金	ハヤシライス ひじきサラダ 大根と椎茸のスープ みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／緑豆(全卵型)／かたくちいわし(煮干し)／蒸しパンミックス	牛乳／豚モモ(脂身付き)／干ひじき(ステンレス釜、乾)／ロースハム／おから(新製法)／焼きのり	にんにく(りんご)／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／だいこん／生しいたけ(菌床栽培、生)	おからもち 牛乳 牛乳
23 土	ナポリタン エッグサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ／調合油／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／クリームパン	豆乳／ウィンナー／粉チーズ／卵／ベーコン／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／バナナ	ミニクリームパン 牛乳 豆乳
25 月	雑穀入りごはん すき焼き風煮 野菜の甘酢漬 もやしと人参の味噌汁 りんご	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)／調合油／有塩バター／薄力粉／有塩バター／上白糖	ヨーグルト(ドリップ付)／豚ロース(脂身付き)／焼き豆腐／刻み昆布／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／スキムミルク／卵／牛乳	はくさい／ねぎ／えのきたけ／にんじん／ごぼう／にんじん／かぶ／きゅうり／りょくとうもやし／りんご	ミルククッキー 牛乳 飲むヨーグルト
26 火	コッペパン ささみフライ ブロッコリーのソテー ミネストローネ バナナ	コッペパン(市販品)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／有塩バター／マカロニ／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／白玉粉	牛乳／鶏若鶏肉ささ身／卵／ベーコン／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)	ブロッコリー／にんじん／玉葱／トマト缶詰(ホール)／バナナ／ごぼう	だんご汁 牛乳 牛乳
27 水	ごはん 白身魚のオイル焼き 三色お浸し 芋子汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／さといも／板こんにやく／きびざとう／食パン(市販品)／じゃがいも／有塩バター／マヨネーズ(全卵型)	かれい／豚中型種モモ(脂身付き)／木綿豆腐／ながこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)／たらこ／牛乳	野菜ジュース／玉葱／えのきたけ／にんじん／ほうれん草／りょくとうもやし／ほんしめじ／ごぼう／ねぎ／りんご／きゅうり／いちごジャム(低糖度)	タラモとジャムのサンド 牛乳 野菜ジュース
28 木	チャーハン コーンサラダ ちんげん菜のチキンスープ みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／ごま油／マヨネーズ(全卵型)／薄力粉／有塩バター／きびざとう	牛乳／焼き豚／なると／卵／鶏若鶏肉ひき肉	ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／キャベツ／きゅうり／とうもろこし缶詰(ホール)／にんじん／えのきたけ／チンゲンツァイ	チョコレートケーキ 牛乳 牛乳



2月の行事

- 1日(金) 節分・豆まき
- 6～8日 お店屋さんごっこ
- 14日(木) バレンタインのクッキング(幼児)
- 15日(金) お楽しみ会



※月平均栄養価

3歳児以上児 エネルギー581kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.3g  
 3歳児未満児 エネルギー511kcal たんぱく質 19.4g 脂質 17.5g 食塩相当量 2.0g