

献立表

※土曜希望保育はお弁当(外部発注)です
 ※誕生月の誕生日(☆表示/3歳以上児)の好きな献立を入れてあります
 ※献立は都合により、予告なく変更する場合があります

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ◎は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	ごはん、豚肉と玉ねぎの厚焼き卵、もやしサラダ、りんご、みそ汁(ほうれんそう)	578.5(511.1) 26.2(23.3) 15.3(12.7) 1.9(1.5)	米、○食パン(6枚切)、○マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	卵、○脱脂粉乳、豚ひき肉、牛乳、白みそ、○ツナ水煮缶、かにかまぼこ、○粉チーズ、いわし(煮干粉)	りんご、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、○たまねぎ、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、○あおのり	ノンオイル青じそドレッシング、しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	ツナマヨトースト、スキムミルク	
03火	ごはん、鶏のから揚げ、サラスパ、りんご、けんちん汁	680.9(593.0) 29.8(26.2) 20.5(16.8) 1.8(1.5)	米、さといも、サラダ用スポンジ、なたね油、片栗粉、マヨネーズ、○砂糖	鶏もも肉、○脱脂粉乳、木綿豆腐、○クリーム(植物性脂肪)、卵、かにかまぼこ	りんご、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが、ごぼう、しいたけ、にんにく	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	おにぎり、スキムミルク	節分・クッキング(ぼんだ・きりん・くま組)
04水	ごはん、とんちゃん焼き、花野菜と卵のサラダ、りんご、みそ汁(白菜)	553.0(490.0) 27.3(24.1) 11.6(9.6) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、油、○砂糖、ごま油	豚肉(もも)スライス、○脱脂粉乳、卵、○卵、白みそ、油揚げ、ごま、いわし(煮干粉)	りんご、はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、レタス、にんじん、トマト、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、ノンオイル青じそドレッシング、みりん、和風だしの素	ヨーグルト	ホットケーキ、スキムミルク	
05木	ごはん、鯖ビーンズ、大根サラダ、オレンジ、みそ汁(ほうれんそう)	525.8(469.0) 23.7(21.3) 8.9(7.5) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、ごま油	さば(味付)、○脱脂粉乳、だいこん、○卵、白みそ、かにかまぼこ、いわし(煮干粉)	オレンジ、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、きゅうり、もやし、○りんご、にんじん、しめじ、コーン缶	ノンオイル青じそドレッシング、ケチャップ、和風だしの素、コンソメ	ヨーグルト	リンゴドーナツ、スキムミルク	
06金	ごはん、八宝菜、ゆで卵のきのこソースかけ、オレンジ、みそ汁(豆腐)	574.2(501.2) 27.5(23.9) 16.8(13.4) 2.0(1.6)	米、○じゃがいも、○片栗粉、○上新粉、なたね油、○油、油	豚肉小間、卵、木綿豆腐、○脱脂粉乳、なると、白みそ、○魚肉ソーセージ、いわし(煮干粉)	はくさい、オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、ホールトマト缶詰、しめじ、えのきたけ、ピーマン、わかめ(生)	ケチャップ、コンソメ、和風だしの素、ウスターソース、○食塩、食塩	ヨーグルト	ボンデケーキ、スキムミルク	
07土	お弁当	558.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテトコロッケ(フライ済)、しゅうまい(冷凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
09月	ごはん、スパニッシュオムレツ、小松菜としめじの海苔酢和え、りんご、みそ汁(豆腐)	540.4(480.7) 22.7(20.5) 14.5(12.0) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○きょうごの皮、○なたね油、なたね油、砂糖、ごま油	卵、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○チーズ、白みそ、かにかまぼこ、ベーコン、いわし(煮干粉)	りんご、ごまつな、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、なめこ、ピーマン、ねぎ、焼きのり	ケチャップ、しょうゆ、和風だしの素、酢	ヨーグルト	チーズパイ、スキムミルク	
10火	ごはん、厚揚げと豆腐のそぼろ煮、さつまいもサラダ、オレンジ、みそ汁(ほうれんそう)	584.2(515.6) 22.8(20.6) 16.8(13.8) 1.8(1.5)	米、さつまいも、○コーンフレーク、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	生揚げ、○脱脂粉乳、鶏ひき肉、白みそ、○無塩バター、ハム、いわし(煮干粉)	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、はくさい、かぶ、えのきたけ	しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	マッシュマロおこし、スキムミルク	
12木	ごはん、かじきのコロッケ、コロコロサラダ、オレンジ、みそ汁(白菜)	608.7(535.3) 23.9(20.7) 14.8(12.2) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、○食パン(6枚切)、パン粉、なたね油、マヨネーズ、小麦粉、○マーガリン、○グラニュー糖、砂糖	かじき、○脱脂粉乳、卵、白みそ、かにかまぼこ、油揚げ、いわし(煮干粉)	オレンジ、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、トマト、きゅうり、コーン缶	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	シュガートースト、スキムミルク	
13金	ごはん、すき焼き風煮、パスタサラダ、オレンジ、みそ汁(もやし)	641.1(554.9) 27.0(23.8) 16.4(13.5) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、○小麦粉、スパゲティ、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、なたね油、焼か	豚肉(もも)スライス、○脱脂粉乳、焼き豆腐、○卵、○無塩バター、白みそ、卵、かにかまぼこ、いわし(煮干粉)	オレンジ、もやし、にんじん、ねぎ、しめじ、きゅうり、キャベツ、ごぼう	しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	パウンドケーキ、スキムミルク	
14土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテトコロッケ(フライ済)、しゅうまい(冷凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
16月	ごはん、すこもり卵、ほうれん草のおひたし、オレンジ、みそ汁(大根)	556.3(493.4) 23.4(21.0) 12.8(10.6) 2.0(1.6)	米、○食パン(8枚切)、○マーガリン、油	卵(S)、○脱脂粉乳、白みそ、ベーコン、かつお節、いわし(煮干粉)	だいこん、ほうれんそう、オレンジ、キャベツ、にんじん、もやし、えのきたけ	ケチャップ、しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	ココアサンド、スキムミルク	
17火	ごはん、マーボー豆腐、サラスパ、りんご、みそ汁(白菜)	554.4(491.8) 24.4(21.8) 13.4(11.1) 1.8(1.4)	米、サラダ用スポンジ、マヨネーズ、砂糖、なたね油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、○脱脂粉乳、卵、白みそ、かにかまぼこ、○ゼラチン、いわし(煮干粉)	○ぶどう濃果汁、りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、わかめ(生)、にんにく、しょうが	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	ぶどうゼリー、スキムミルク	
18水	キッズビビンバ、チキンナゲット、スティックゼリー、りんご、みそ汁(豆腐)	698.7(575.2) 27.3(24.1) 22.8(18.6) 1.9(1.6)	米、油、ごま油、砂糖	木綿豆腐、卵(S)、○脱脂粉乳、チキンナゲット、豚ひき肉、鶏ひき肉、○ゆであずき缶、白みそ、ごま、いわし(煮干粉)	りんご、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、えのきたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	ロールパイ、スキムミルク	お誕生会
19木	ごはん、鯖のみぞれ煮、白菜サラダ、オレンジ、みそ汁(ほうれんそう)	603.3(530.9) 25.4(22.6) 18.9(15.5) 1.8(1.5)	米、○小麦粉、砂糖、マヨネーズ、なたね油	さば(生)、○脱脂粉乳、白みそ、○ヨーグルト(無糖)、○無塩バター、かにかまぼこ、油揚げ、いわし(煮干粉)	オレンジ、はくさい、ほうれんそう、きゅうり、トマト、だいこん、○いちごジャム、○干しぶどう	しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	スコーン、スキムミルク	
20金	ごはん、シチュー(白菜)、七色サラダ、オレンジ、麦茶	637.2(558.0) 23.7(21.3) 15.0(12.4) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マカロニ、なたね油、ごま油、砂糖	鶏むね肉(小間切)、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵、ハム	たまねぎ、オレンジ、はくさい、にんじん、もやし、きゅうり、だいこん、コーン缶、わかめ(生)	酢、しょうゆ	ヨーグルト	クッキー、スキムミルク	☆叶愛さん
21土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテトコロッケ(フライ済)、しゅうまい(冷凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	
24火	ごはん、豚肉のネギ塩焼、パセリソース、りんご、みそ汁(大根)	577.5(510.3) 21.9(19.8) 13.1(10.9) 1.5(1.2)	米、○小麦粉、はるさめ、○黒砂糖、なたね油、○砂糖、砂糖、ごま油	卵、○脱脂粉乳、牛乳、ベーコン、白みそ、ハム、ごま、いわし(煮干粉)	りんご、だいこん、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、しいたけ	ケチャップ、酢、しょうゆ、和風だしの素	ヨーグルト	黒糖むしパン、スキムミルク	
25水	ごはん、鶏肉のネギ塩焼、五色和え、オレンジ、みそ汁(ほうれんそう)	518.9(465.8) 25.9(23.1) 12.6(10.5) 1.8(1.5)	米、○食パン(6枚切)、ごま油	鶏もも肉(小間)、○脱脂粉乳、白みそ、いわし(煮干粉)	オレンジ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、ごまつな、しめじ、にんじん、コーン缶、焼きのり、わかめ(生)	めんつゆ濃縮、おろしにんにく、和風だしの素、烏がらだし、食塩	ヨーグルト	プリントトースト、スキムミルク	
26木	ごはん、豆腐とツナのおとし揚げ、ブロッコリーのごま和え、オレンジ、みそ汁(白菜)	571.5(505.6) 23.7(21.3) 13.9(11.6) 1.9(1.5)	米、○焼きそばめん、小麦粉、○油、なたね油、砂糖	木綿豆腐、○脱脂粉乳、○豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、白みそ、油揚げ、すりごま、いわし(煮干粉)	オレンジ、ブロッコリー、はくさい、○キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、にら	しょうゆ、○焼きそばソース、和風だしの素、コンソメ	ヨーグルト	焼きそば、スキムミルク	
27金	ごはん、筑前煮、ハムマリネ、オレンジ、みそ汁(もやし)	503.1(450.8) 22.8(20.6) 10.3(8.6) 2.0(1.6)	米、さといも、砂糖、なたね油	鶏もも肉(小間)、○脱脂粉乳、ハム、白みそ、煮り豆腐、いわし(煮干粉)	オレンジ、だいこん、もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、しいたけ、コーン缶、ごぼう、ねぎ、レモン果汁	しょうゆ、みりん、和風だしの素、食塩	ヨーグルト	かりんどう、スキムミルク	
28土	お弁当	556.9(493.8) 14.4(13.9) 13.7(11.4) 1.4(1.1)	めし・陸稲(精白米)、ポテトコロッケ(フライ済)、しゅうまい(冷凍)、マッシュポテト	卵(厚焼き卵)		即席みそ・ペーストタイプ	ヨーグルト	おかし、ヨーグルト	