

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 15日 (土)	わかめごはん グリルウインナー すまし汁	わかめ ウインナー 木綿豆腐	胚芽米・麦 油	玉葱・人参・青葱	✓ジュース せんべい
3日 (月) 節分	☆0~2才児 ちらし寿司	鶏ミンチ・刻みのり	胚芽米・砂糖	胡瓜・人参・たくあん	✓ジュース せんべい
	☆3~5才児 手巻き寿司 豚汁 果物	魚肉ソーセージ・焼きのり 豚肉・大豆・みそ	胚芽米・砂糖	胡瓜・人参・たくあん 大根・人参・コボウ・青葱 みかん	■牛乳 (0~2歳児) 米ボン (3~5歳児) 節分豆・せんべい
17日 (月)	カレーライス 茹野菜 チーズ	豚肉・牛乳・バター 牛乳 チーズ	胚芽米・じゃがいも・カールウ 油 マヨネーズ	玉葱・人参 キャベツ・胡瓜・コーン缶	✓牛乳 パイ ■ココアミルク じゃこトースト
	4日 (火) 弁 当 日				✓牛乳 ラムネ ■ジュース ヨーグルト ホットケーキ
18日 (火)	ごはん(ふりかけ) ぶり大根 炒り卵の花	ぶり おから・竹輪	胚芽米・麦 砂糖 こんにゃく・油・砂糖	しそ 大根 人参・干椎茸・青葱	✓ジュース ボーロ ■牛乳 バナナ
	5日 19日 (水)	パン 鶏肉のケチャップ煮 スパゲティサラダ コンソメスープ	鶏肉 ツナ缶 ベーコン	食パン 油・片栗粉 スパゲティ・マヨネーズ	キャベツ・人参 生椎茸・えのき・ほうれん草
6日 (木)	ごはん(味付のり) さつまいもとチーズのかき揚げ 甘酢和え すまし汁	味付のり ハム・チーズ・しらす干・卵 桜えび 鶏肉	胚芽米・麦 さつまいも・小麦粉・油 砂糖	人参・ピーマン キャベツ・人参・胡瓜 大根・白菜・小松菜	✓ジュース せんべい ■牛乳 人参マドレーヌ
	20日 (木) 誕 生 会	サンドイッチ 魚のから揚げ ナゲット ブロッコリーサラダ コンソメスープ	卵・ツナ缶 メルルーサ・卵 鶏肉 チーズ・牛乳	食パン・マヨネーズ 小麦粉・油 小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ	キャベツ ニンニク・土生姜 ブロッコリー・人参・コーン缶 玉葱・人参・白菜・小松菜

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
7日 21日 (金)	クリームうどん	豚肉・ベーコン・牛乳	うどん・マーガリン・小麦粉	玉葱・人参・生椎茸 ほうれん草	✓牛乳 ドーナツ棒
	海藻サラダ	いか・わかめ	ごま・マヨネーズ	大根・胡瓜	■カルピス 豆乳ビスケット
8日 22日 (土)	鮭ごはん	鮭	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	芋煮	牛肉・木綿豆腐	里芋・こんにゃく	白葱・しめじ	
10日 (月)	パン		ロールパン		✓牛乳 せんべい
	ポテトグラタン シーチキンサラダ コンソメスープ	ベーコン・バター・牛乳・チーズ ツナ缶	じゃがいも・小麦粉 油	ブロッコリー キャベツ・胡瓜 コーン缶・玉葱・ほうれん草	
25日 (火)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	豚肉の香味揚げ 中華サラダ わかめスープ	豚肉 ハム わかめ	片栗粉・油 ごま・ごま油 ごま	玉葱・ニンニク もやし・胡瓜・人参 玉葱・生椎茸・チンゲン菜	
12日 26日 (水)	五目ごはん	鶏肉・油揚	胚芽米・こんにゃく	人参・筍・干椎茸	✓牛乳 ビスケット
	ひじきの煮物 みそ汁	ひじき・竹輪 みそ	砂糖・油	人参 キャベツ・白菜・玉葱・ほうれん草	
13日 27日 (木)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦		✓ジュース ラムネ
	肉団子汁 土佐和え	鶏ミンチ・卵 かつお節	片栗粉	人参・生椎茸・白菜・青葱 小松菜・土生姜 もやし・人参・ほうれん草	
14日 28日 (金)	スパゲティミートソース	合ミンチ・ベーコン	スパゲティ・砂糖・小麦粉	玉葱・人参・干椎茸・ピーマン	✓牛乳 米菓子
	フレンチサラダ ミニトマト		マーガリン 油	キャベツ・胡瓜・みかん缶・レースン ミニトマト	
29日 (土)	チキンライス 野菜サラダ	鶏肉	胚芽米 油	玉葱・人参・生椎茸・ピーマン キャベツ・人参・胡瓜	✓ジュース せんべい

※1日平均 エネルギー:521kcal たんぱく質:21.0g 脂質:18.8g

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

