

	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 (月)	五目ごはん 高野豆腐の卵とじ 酢みそ和え	鶏肉・油揚 高野豆腐・卵 しらす干・みそ	胚芽米・こんにやく 砂糖・油	しめじ・人参・筍 人参・干椎茸・ほうれん草 キャベツ・小松菜	✓牛乳 ゼリー ■ココアミルク おやつぎょうざ
2日 (火)	☆0～2才児 ちらし寿司 ☆3～5才児 手巻き寿司 (おかわりはちらし寿司) 沢煮椀 果物	鶏ミンチ・刻みのり 焼きのり 豚肉・木綿豆腐	胚芽米・砂糖 胚芽米・砂糖	胡瓜・人参・たくあん 胡瓜・人参・たくあん 大根・人参・生椎茸・ほうれん草 りんご	✓ジュース せんべい ■牛乳 (0～2歳児) 米ボン (3～5歳児) 節分豆・せんべい
16日 (火)	パン ポークチャップ マカロニサラダ コンソメスープ	豚肉 ツナ缶 ウインナー	食パン 油 マカロニ・マヨネーズ	玉葱・人参 人参・胡瓜 キャベツ・玉葱・ほうれん草	✓ジュース ウエハース ■牛乳 バナナ
3日 17日 (水)	ごはん 鮭の南部焼き 炒り卵の花 芋煮	鮭 おから・竹輪・ひじき 牛肉	胚芽米・麦 ごま こんにやく・砂糖・油 里芋・砂糖	人参・干椎茸・青葱 ごぼう・人参・しめじ・白葱	✓牛乳 クラッカー ■ジュース ふ菓子・ゼリー
4日 18日 (木)	ごはん 中華風からあげ もやしの中華和え 春雨スープ	鶏肉・卵 ハム 卵	胚芽米・麦 片栗粉・砂糖・油 ごま・ごま油 春雨	もやし・胡瓜・人参 人参・白菜・青葱	✓牛乳 せんべい ■お茶 お好み焼き
5日 19日 (金)	クリームうどん キャベツとピーマンのサラダ	豚肉・ベーコン・牛乳	うどん・マーガリン・小麦粉 油	玉葱・人参・生椎茸 ほうれん草 キャベツ・ピーマン・胡瓜	✓牛乳 揚げせんべい ■カルピス カレースナック
6日 20日 (土)	ごはん(ふりかけ) 山芋焼き みそ汁	ひじき 木綿豆腐 竹輪・みそ	胚芽米・麦 山芋・小麦粉・油	青葱 玉葱・人参・小松菜	✓ジュース せんべい
8日 22日 (月)	パン タンドリーチキン 茹野菜 豆腐スープ	鶏肉・ヨーグルト 牛乳 木綿豆腐	ロールパン マヨネーズ	ニンニク キャベツ・ブロッコリー・人参 人参・玉葱・コン缶・パセリ	✓牛乳 ラムネ ■ココアミルク ストロベリーケーキ

※1日平均 エネルギー:522kcal たんぱく質20.8g 脂質:16.7g

※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。

	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	
9日 (火)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦	人参・生椎茸・白菜・土生姜 小松菜・青葱 もやし・人参・ほうれん草	✓ジュース せんべい
	肉団子汁	鶏ミンチ・卵	片栗粉		■牛乳 みかん
10日 24日 (水)	キャベツの焼飯	竹輪	胚芽米・麦・油	キャベツ・青葱 胡瓜・人参 人参・生椎茸・チンゲンサイ	✓牛乳 どら焼き
	春雨の酢の物	ツナ缶	春雨・ごま		■ジュース あみじゃが
25日 (木)	ごはん	メルルーサ・卵	胚芽米・麦	ブロッコリー・人参 人参・玉葱・えのき・ほうれん草	✓ジュース せんべい
	魚のから揚げ		小麦粉		■牛乳 カステラ
12日 26日 (金)	ごまマヨネーズ和え	合ミンチ・ベーコン	マヨネーズ・ごま	玉葱・人参・干椎茸 ピーマン 白菜・りんご・レースン ミニトマト	✓牛乳 ビスケット
	みそ汁		油揚げ・みそ		じゃがいも
13日 27日 (土)	スパゲティミートソース	しらす干	スパゲティ・小麦粉・砂糖	人参 キャベツ・胡瓜・しそ 人参・大根・青葱	✓ジュース せんべい
	白菜とりんごのサラダ		マーガリン		油
15日 (月)	にんじゃごはん	鶏肉・木綿豆腐	胚芽米	人参 キャベツ・胡瓜・しそ 人参・大根・青葱	✓ジュース せんべい
	ゆかり和え				
	すまし汁				
	弁 当 日				

\*\*\*\* タンドリーチキン \*\*\*\* 2月8日・22日(月)の献立から

《材料》 子ども1人分

	鶏	40g
	塩・こしょう	少々
	酒	1
	ニンニク	0.5
A	ヨーグルト	2
	ケチャップ	0.6
	しょうゆ	0.7
	ウスターソース	0.7
	はちみつ	0.8
	カレー粉	0.2

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、酒、塩、こしょうで下味をつける。
- ②すりおろしたニンニクとAを合わせ、①の鶏肉を30分～1時間程度漬ける。
- ③漬け汁ごと、180℃のオーブンで、約20分焼く。

