

	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 (水)	親子丼	鶏肉・卵	胚芽米・麦・油・砂糖	玉葱・人参・ほうれん草	✓牛 乳 パウムクーヘン
	切干大根と厚揚げの煮物	厚揚げ・竹輪		切干大根・人参	■ジュース ポテトチップス
2日 16日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 あられ
	えびとポテトのチリソース	えび	じゃがいも・片栗粉・砂糖・油	玉葱・人参・ニンニク・ピーマン	■ジュース シュガートースト
3日 (金)	ナムル	ハム	ごま油	もやし・人参・胡瓜	
	豆入り炊き込みごはん	大豆・ひじき・油揚げ	胚芽米・麦	人参	✓ジュース ラムネ
節 分	高野豆腐と桜えびの含め煮	高野豆腐・桜えび		ほうれん草	■牛 乳 (0～2歳児) 米ボン (3～5歳児) 節分豆・せんべい
	豚 汁	豚肉・みそ	こんにゃく	大根・人参・白菜・白葱	
17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・小麦粉・砂糖	玉葱・人参・干椎茸	✓牛 乳 ポリコーン
	ヨーグルトサラダ	ヨーグルト	マーガリン マヨネーズ	ピーマン キャベツ・胡瓜・みかん缶 レーズン	■カルピス ビスケット
4日 18日 (土)	鶏そぼろごはん	鶏ミンチ	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
6日 20日 (月)	沢煮椀	豚肉・木綿豆腐		大根・人参・生椎茸・青葱	
	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓牛 乳 ポテトスナック
7日 21日 (火)	筑前煮	鶏肉・厚揚げ		大根・人参・ゴボウ・筍 干椎茸	■ココアミルク のりあられ
	みそマヨネーズ和え	竹輪・みそ	マヨネーズ	キャベツ・小松菜	
7日 21日 (火)	パ ン		食パン		✓ジュース クリームサンドせんべい
	フライドチキン	鶏肉	片栗粉・油	ニンニク・玉葱	■牛 乳 みかん
8日 22日 (水)	コーンポテト		じゃがいも	玉葱・コーン缶・パセリ	
	かぶとしめじのスープ	ベーコン		かぶ・しめじ・ほうれん草	✓牛 乳 せんべい
8日 22日 (水)	ハヤシライス	牛肉	胚芽米・麦・ハヤシルウ・油	玉葱・人参・マッシュルーム	■ジュース 黒棒・ラムネ
	スパゲティサラダ	ハム	スパゲティ・マヨネーズ	人参・胡瓜	
	チーズ	チーズ			

	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 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ ジュース ウエハース
	魚の煮付け	赤魚		土生姜	
	ツナともやしの酢の物 芋 煮	ツナ缶・青のり 牛肉・木綿豆腐	里芋・こんにゃく	もやし・胡瓜・人参 白葱・しめじ	■ 牛 乳 サーターアンダギー
10日 24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 クラッカー
	キャベツとりんごのサラダ		油	キャベツ・人参・りんご	■ カルピス カレースナック
25日 (土)	ごはん(ふりかけ)	ひじき・かつお節	胚芽米・麦・ごま		
	鶏だんごのみそ汁	鶏ミンチ・みそ	さつまいも・小麦粉	玉葱・人参・白菜・青葱	✓ ジュース せんべい
13日 27日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓ 牛 乳 ゼリー
	豚肉のみそ炒め	豚肉・みそ	ごま油	人参・ピーマン	
	ブロッコリーの中華和え にらたまスープ	卵	ごま油 片栗粉	ブロッコリー・人参 ニラ・玉葱	■ ココアミルク クラッカーサンド
14日 28日 (火)	パン		食パン		✓ ジュース ビスケット
	野菜のカレー煮 茹野菜	ウインナー 牛乳	じゃがいも・マーガリン・砂糖 マヨネーズ	玉葱・人参・ほうれん草 キャベツ・人参・胡瓜	■ 牛 乳 バナナ
15日 (水)	弁 当 日				✓ 牛 乳 せんべい
					■ ジュース 人参マドレーヌ

※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。

<1日平均> エネルギー:534kcal たんぱく質:22.2g 脂質:17.7g

*** 野菜のカレー煮 *** 2月14日・28日(火)の献立から



《材料》 子ども1人分

ウインナー	20g	じゃがいも	60
玉葱	50	人参	25
ほうれん草	10	マーガリン	5
砂糖	2	しょうゆ	3
ウスターソース	2	カレー粉	0.3

【作り方】

- ①ウインナーは一口大に切り、じゃがいも・玉葱は角切り、人参はいちょう切りにする。ほうれん草は塩茹でし、小口切りにする。
- ②鍋にマーガリンを熱し、玉葱・人参・じゃがいもの順に炒め、ひたひたの水を入れて煮る。野菜が軟らかくなったら調味料で味付けし、ウインナーを入れ火を通す。
- ③器に盛り、ほうれん草を散らす。