



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3歳未満児 午前おやつ
				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	
1	日						
2	月	ごはん あげさばのネギソース ポテトサラダ キウイフルーツ ほうれんそうとたまごのみそしる	むぎちや いなりずし	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖、ごま油	さば、卵、寿司揚げ、みそ、チーズ	キウイフルーツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	
3	火	※おにそぼろどん ブロッコリーのゴマずあえ はくさいのすましじる いちご	ぎゅうにゅう やさいスティックパン	米、パン、三温糖、すりごま	牛乳、豚ひき肉	いちご、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、生わかめ、グリーンピース（水煮缶詰）、刻みのり	
4	水	※せきはん ツナとほうれんそうのチーズオムレツ きりぼしだいこんとひじきのにつけ ごもくみそしる ゼリー	むぎちや わかめうどん	もち米、ゆでうどん、三温糖	卵、ピザ用ミックスチーズ、ツナ油漬缶、みそ、豚肉（もも）、あずき（乾）、牛乳、油揚げ、バター	かぼちゃ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、しめじ、ごぼう、切り干しだいこん、生わかめ、しいたけ、ねぎ、ひじき	
5	木	パセリピラフ ミートボール キャベツとトマトのサラダ かぶのコンソメスープ みかん	ぎゅうにゅう バナナマフィン	米、小麦粉、三温糖、パン粉、油、片栗粉、ごま油、粉糖	牛乳、豚ひき肉、バター	みかん、たまねぎ、キャベツ、かぶ、トマト、バナナ、かぶ・葉、しいたけ、きゅうり、トマト、ビュレ、パセリ	
6	金	あじのかばやきどん はなやさいのサラダ ひじきいりみそしる ミニフィッシュ ヨーグルト	ぎゅうにゅう コーントースト	米、食パン、マヨドレ、三温糖、片栗粉、油、オリブ油	牛乳、ヨーグルト（加糖）、あじ、みそ、油揚げ、ミニフィッシュ（味付け小魚、0～1歳・しらす干し）、とろけるチーズ	ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、クリームコーン缶、糸こんにゃく、赤ピーマン、ひじき、しょうが、刻みのり	
7	土	ひじきとツナのごはん キャベツのおかかあえ たまごスープ バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、三温糖、ごま油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、油揚げ、鶏がらスープ、かつお節	バナナ、きゅうり、キャベツ、りんごジャム、しいたけ、葉ねぎ、にんじん、生わかめ、ひじき	
8	日						
9	月	ごはん さけのしおやき かぼちゃのあまに ほうれんそうのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう とうふドーナツ	米、油、三温糖、粉糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、絹ごし豆腐、みそ、卵、油揚げ	かぼちゃ、ほうれんそう、ねぎ	
10	火	ぎっくまいごはん とりにくのさいきょうやき きんぴられんこん わかめとふのすましじる オレンジ	ぎゅうにゅう チーズロールパン	米、パン、小町麴、油、ごま油、雑穀米、三温糖、黒ごま	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、みそ	オレンジ、れんこん、にんじん、生わかめ、ねぎ	
11	水	建国記念の日					
12	木	バターボール（天然酵母パン） パンプキンオムレツ ブロッコリーときゅうりのサラダ かぶときのこのシチュー みかん	むぎちや ゆかりチーズおにぎり	バターボールパン（天然酵母パン、食パン・0～1歳）、米、三温糖、油	牛乳、卵、ハム、チーズ	みかん、かぼちゃ、ブロッコリー、かぶ、たまねぎ、きゅうり、かぶ・葉、まいたけ、にんじん、しめじ	
13	金	ごはん さばのケチャップソース はるさめとみかんのサラダ もずくとやさいのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ※バレンタイン ココアクッキー	米、小麦粉、三温糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト（加糖）、さば、バター、ベーコン、鶏がらスープ、卵	はくさい、チンゲンサイ、もやし、にんじん、みかん缶、きゅうり、おきなわもずく、しょうが	
14	土	たまごチャーハン ブロッコリーとトマトのサラダ なめこじる バナナ	ぎゅうにゅう ツナサンド	米、食パン、マヨネーズ、油、三温糖、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、鶏こま肉、みそ	バナナ、ブロッコリー、トマト、なめこ、たけのこ（ゆで）、万能ねぎ、ピーマン、ねぎ	
15	日						
16	月	ごはん あげさばのネギソース ポテトサラダ キウイフルーツ ほうれんそうとたまごのみそしる	むぎちや いなりずし	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖、ごま油	さば、卵、寿司揚げ、みそ、チーズ	キウイフルーツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

表記→※行事・季節献立

* 行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3歳未満児 午前おやつ
				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	
17	火	やさいマーボー豆腐どん ブロッコリーのゴマずあえ はくさいのすましじる オレンジ	ぎゅうにゅう やさいスティックパン	米、パン、三温糖、すりごま、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	オレンジ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、生わかめ、たけのこ（ゆで）、しょうが	
18	水	ごはん ツナとほうれんそうのチーズオムレツ きりぼしだいこんとひじきのにつけ ごもくみそしる ゼリー	むぎちや わかめうどん	米、ゆでうどん、三温糖	卵、ピザ用ミックスチーズ、ツナ油漬缶、みそ、豚肉（もも）、牛乳、油揚げ、バター	かぼちゃ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、しめじ、ごぼう、切り干しだいこん、生わかめ、しいたけ、ねぎ、ひじき	
19	木	パセリピラフ ミートボール キャベツとトマトのサラダ かぶのコンソメスープ みかん	ぎゅうにゅう チーズイン ポンデケーキ	米、白玉粉、パン粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、チーズキッス、バター	みかん、たまねぎ、キャベツ、かぶ、トマト、かぶ・葉、しいたけ、きゅうり、トマトピューレ、パセリ	
20	金	あじのかばやきどん はなやさいのサラダ ひじきいりみそしる ミニフィッシュ ヨーグルト	ぎゅうにゅう カボチャパイ	米、三温糖、片栗粉、油、オリーブ油	牛乳、ヨーグルト（加糖）、あじ、みそ、油揚げ、ミニフィッシュ（味付け小魚、0～1歳・しらす干し）、バター	かぼちゃ、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、糸こんにゃく、赤ピーマン、ひじき、しょうが、刻みのり	
21	土	ひじきとツナのごはん キャベツのおかかあえ たまごスープ バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、三温糖、ごま油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、油揚げ、鶏がらスープ、かつお節	バナナ、きゅうり、キャベツ、りんごジャム、しいたけ、葉ねぎ、にんじん、生わかめ、ひじき	
22	日						牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。
23	月	天皇誕生日					
24	火	ざっこくまいごはん とりにくのさいきょうやき きんぴられんこん わかめとふのすましじる オレンジ	ぎゅうにゅう チーズロールパン	米、パン、小町麴、油、ごま油、雑穀米、三温糖、黒ごま	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、みそ	オレンジ、れんこん、にんじん、生わかめ、ねぎ	
25	水	ぶたにくとはくさいのちゅうかどん チンゲンサイのナムル かぼちゃとねぎのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこむしパン	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、豚こま肉、みそ、きな粉、調整豆乳	バナナ、はくさい、かぼちゃ、チンゲンサイ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが	
26	木	カレーうどん こふきいも ミニフィッシュ みかん	むぎちや ゆかりチーズおにぎり	ゆでうどん、じゃがいも、米、片栗粉、油、三温糖	豚こま肉、かまぼこ、ミニフィッシュ（味付け小魚、0～1歳・しらす干し）、チーズ	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん	
27	金	ごはん さばのケチャップソース はるさめとみかんのサラダ もずくとやさいのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう だいがくいも	米、さつまいも、三温糖、油、はるさめ、小麦粉、片栗粉、ごま、ごま油、黒ごま	牛乳、ヨーグルト（加糖）、さば、ベーコン、鶏がらスープ	はくさい、チンゲンサイ、もやし、にんじん、みかん缶、きゅうり、おきなわもずく、しょうが	
28	土	たまごチャーハン ブロッコリーとトマトのサラダ なめこじる バナナ	ぎゅうにゅう ツナサンド	米、食パン、マヨネーズ、油、三温糖、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、鶏こま肉、みそ	バナナ、ブロッコリー、トマト、なめこ、たけのこ（ゆで）、万能ねぎ、ピーマン、ねぎ	
1か月（おやつ含む）平均栄養量 （表記：幼児/3歳未満児）		エネルギー	544/383	kcal	鉄	2.8/1.9	mg
		たんぱく質	20.3/14.4	g	カルシウム	217/153	mg
		脂質	16.4/11.5	g	ビタミンC	43/30	mg
		塩分	2.2/1.6	g	食物繊維	4.5/3.2	g



2月14日はバレンタインデーです。「バレンタイン」の季節になると、大切な人へお菓子をプレゼントするイメージがありますが、お菓子をプレゼントする以外にも、大切な人へ「感謝の気持ち」などを伝える日でもあります。是非、お子さんと一緒にお菓子作りするのも良いと思います。2月13日にあさがお組さんとバレンタインクッキングを行います。楽しみです♪

★2月の0歳～4歳の懇談会の際におやつ試食会を予定してますので是非お味見下さい。レシピもご用意します。