



# 献立表

# 表



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			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	土	やきぶたとコーンのチャーハン ブロッコリーサラダ ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう くるゴマトースト	米、食パン、黒ごま、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、焼き豚、かまぼこ、バター	バナナ、ミニトマト、ブロッコリー、緑豆もやし、コーン缶、ねぎ、にんじん、にら	
2	日						
3	月	※おにさんごはん いわしハンバーグ ひじきまめ きりぼしだいこんのみそしる みかん	ぎゅうにゅう いちごデニッシュパン	米、砂糖、パン粉、油、小町麦	牛乳、いわしすり身、豚ひき肉、米みそ、大豆(ゆで)、油揚げ、かにかまぼこ	みかん、たまねぎ、いんげん、切り干し、切り干しだいこん、グリーンピース、生わかめ、ひじき、しょうが、刻みのり、にんにく	
4	火	※せきはん ぶたにくのころもあげみそだれかけ こまつなとこんにゃくのあえもの とうふとえのきのすましじる ゼリー	ぎゅうにゅう スイートポテト	もち米、さつまいも、砂糖、小麦粉、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、卵、ささげ(乾)、バター、米みそ、生クリーム	こまつな、糸こんにゃく、にんじん、えのきたけ、みつば	
5	水	かぼちゃのほうとうふううどん ブロッコリーのゴママヨあえ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ さけチーズおにぎり	ゆでうどん、米、マヨネーズ、油、すりごま(白)	ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、米みそ、かまぼこ、ペにさけ、油揚げ、ミニフィッシュ、チーズ	かぼちゃ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ、赤ピーマン	
6	木	カレーライス キャベツとトマトのサラダ ほうれんそうとたまごのみそしる りんご	ぎゅうにゅう おとうむしパン	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、砂糖	牛乳、卵、豚こま肉、調整豆腐、淡色みそ、絹ごし豆腐、チーズ	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、トマト、にんじん、しめじ	
7	金	エリンギライス さけのパンこやき じゃがいものせんぎりソテー やさいのさっぱりスープ みかん	ぎゅうにゅう きなこトースト	米、じゃがいも、食パン、砂糖、パン粉、油、オリーブ油	牛乳、さけ、バター、ベーコン、きな粉、粉チーズ	みかん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、赤ピーマン、パセリ	
8	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん マカロニサラダ ふとにらのすましじる バナナ	ぎゅうにゅう ツナサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、小町麦、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、ツナ油漬缶、チーズ、ハム、米みそ	バナナ、キャベツ、きゅうり、にら、にんじん、しょうが	
9	日						
10	月	ざっこくまいごはん ゼリー かじきのバターしょうゆソテー ひじきサラダ じゃがいもとこねのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう コーンドーナツ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、強化米、きび(精白粒)、すりごま(白)、ごま油、粉糖	牛乳、かじき、米みそ(甘みそ)、卵、バター	クリームコーン缶、えのきたけ、切り干し、きゅうり、ひじき、わけぎ	
11	火	建国記念の日					
12	水	ごはん あげさばのネギソース きりぼしだいこんといとこんにゃくのにつけ かぼちゃとあつあげのみそしる みかん	ジョア なめこうどん	ゆでうどん、米、片栗粉、油、砂糖、三温糖、ごま油	さば、生揚げ、米みそ(甘みそ)	みかん、日本かぼちゃ、ほうれんそう、なめこ、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、糸こんにゃく、ねぎ	
13	木	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) バジルチキン こふきいも トマト はくさいとまいたけのシチュー バナナ	むぎちゃ ふがし	牛乳パン(天然酵母パン)、じゃがいも、小町麦、黒砂糖、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、バター	バナナ、はくさい、トマト、まいたけ、にんにく	
14	金	さんまのごまてりどん さんしよくやさいのナムル さつまじる りんご	ぎゅうにゅう ※マーブルカップケーキ (あさがお組クッキング)	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、さんま、卵、米みそ、バター、油揚げ	りんご、ほうれんそう、はくさい、だいこん、もやし、にんじん、ねぎ、刻みのり	
15	土	やきぶたとコーンのチャーハン ブロッコリーサラダ ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう くるゴマトースト	米、食パン、黒ごま、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、焼き豚、かまぼこ、バター	バナナ、ミニトマト、ブロッコリー、緑豆もやし、コーン缶、ねぎ、にんじん、にら	
16	日						



牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			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	月	おかかごはん いわしハンバーグ ひじきまめ きりぼしだいこんのみそしる みかん	ぎゅうにゅう いちごデニッシュパン	米、パン粉、砂糖、小町麦、油、ごま	牛乳、いわしすり身、豚ひき肉、米みそ、大豆(ゆで)、卵、油揚げ、かつお節	みかん、たまねぎ、切り干し、切り干しだいこん、生わかめ、ひじき、しょうが、にんにく	
18	火	ごはん ぶたにくのころもあげみそだれかけ こまつなとこんにゃくのあえもの とうふとえのきのすましじる ゼリー	ぎゅうにゅう スイートポテト	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、油、ごま(乾)、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、卵、ささげ(乾)、バター、米みそ、生クリーム	こまつな、糸こんにゃく、にんじん、えのきたけ、みつば	
19	水	かぼちゃのほうとうふううどん ブロッコリーのゴママヨあえ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ さけチーズおにぎり	ゆでうどん、米、マヨネーズ、油、すりごま(白)	ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、米みそ、かまぼこ、ペにさけ、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚)、チーズ	かぼちゃ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ、赤ピーマン	
20	木	カレーライス キャベツとトマトのサラダ ほうれんそうとたまごのみそしる りんご	ぎゅうにゅう おとうむしパン	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、砂糖	牛乳、卵、豚こま肉、調整豆腐、淡色みそ、絹ごし豆腐、チーズ	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、トマト、にんじん、しめじ	
21	金	エリンギライス さけのパンこやき じゃがいものせんぎりソテー やさいのさっぱりスープ みかん	ぎゅうにゅう きなこトースト	米、じゃがいも、食パン、砂糖、パン粉、油、オリーブ油	牛乳、さけ、バター、ベーコン、きな粉、粉チーズ	みかん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、赤ピーマン、パセリ	
22	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん マカロニサラダ ふとにらのすましじる バナナ	ぎゅうにゅう ツナサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、小町麦、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚こま肉、ツナ油漬缶、チーズ、ハム、米みそ	バナナ、キャベツ、きゅうり、にら、にんじん、しょうが	
23	日	天皇誕生日					
24	月	振替休日					
25	火	ししじゅうし ぐいりあつやきたまご ごぼうときゅうりのサラダ ほうれんそうのみそしる キウイフルーツ	やさいジュース ふんわりおいもパン	米、ロールパン、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま(白)	卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、豚こま肉、米みそ、油揚げ	キウイフルーツ、切り干し、ほうれんそう、トマト、切り干し、コーン缶、きゅうり、生わかめ、ねぎ、刻みごぼう、干しいたけ、しょうが	
26	水	さんまのごまてりどん さんしよくやさいのナムル さつまじる りんご	ぎゅうにゅう キャロットココアケーキ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、さんま、無塩バター、米みそ、卵、油揚げ、バター	りんご、ほうれんそう、切り干し、にんじん、はくさい、だいこん、もやし、にんじん、ねぎ、刻みのり	
27	木	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) バジルチキン こふきいも トマト はくさいとまいたけのシチュー バナナ	むぎちゃ ふがし	牛乳パン(天然酵母パン)、じゃがいも、小町麦、黒砂糖、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、バター	バナナ、はくさい、トマト、まいたけ、にんにく	
28	金	ごはん あげさばのネギソース きりぼしだいこんといとこんにゃくのにつけ かぼちゃとあつあげのみそしる みかん	ジョア なめこうどん	ゆでうどん、米、片栗粉、油、砂糖、三温糖、ごま油	さば、生揚げ、米みそ(甘みそ)	みかん、日本かぼちゃ、ほうれんそう、なめこ、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、糸こんにゃく、ねぎ	
29	土	やきぶたとコーンのチャーハン ブロッコリーサラダ ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう くるゴマトースト	米、食パン、黒ごま、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、焼き豚、かまぼこ、バター	バナナ、ミニトマト、ブロッコリー、緑豆もやし、コーン缶、ねぎ、にんじん、にら	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	580 kcal	鉄	2.5		
		たんぱく質	21.1 g	カルシウム	233		
		脂質	17.4 g	ビタミンC	38		
		塩分	2.5 g	食物繊維	4.4		



牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。



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。

3日の節分には、鬼の顔に見立てた鬼さんごはん、14日にはバレンタインデーにちなんで、あさがお組のおやつクッキングを予定しています。(あさがお組はエプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。)なお、懇談会では当日のおやつを試食と、レシピをご用意します。

