

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			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					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 月	トマトのハヤシライス キャベツときゅうりのツナサラダ たまごともずくのスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう スイートポテト	米、さつまいも、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(ばら)、ベーコン、ツナ油漬缶、バター、生クリーム、鶏がらスープ	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶、きゅうり、エリンギ、切りにんじん、しめじ、おきな、わもずく(塩蔵塩ゆき)		17 水	ごはん とりにくのたつたあげ きりぼしだいこんといとこんにやくのにつけ かぼちゃとあつあげのみそしる パナナ	ジョア にゅうめん	米、片栗粉、干しそらめん、砂糖、パン粉、油	ジョア、鶏もも肉、さつま揚げ、生揚げ、米みそ(甘みそ)	バナナ、日本かぼちゃ、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、糸こんにやく、しょうが、こまつな	
2 火	※おにさんごはん いわしハンバーグ ひじきまめ なめこのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ショートブレッド (災害備蓄食)	米、パン粉、油、砂糖、ショートブレッド	卵、いわしすり身、豚ひき肉、ウィンナー、油揚げ、米みそ(甘みそ)、大豆(ゆで)、ちくわ、牛乳	みかん、ほうれんそう、ねぎ、こまつな、なめこ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ひじき、しょうが、焼きのり		18 木	かぼちゃのほうとうふううどん プロッコリーのゴママヨあえ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎぢや ツナこんぶおにぎり	ゆであどん、米、マヨネーズ、すりごま(白)、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、ツナ油漬缶(きはだ)、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚)、しらす干し	かぼちゃ、プロッコリー、だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ、赤ピーマン、切りにんじん、ふじっこ昆布(塩昆布)	
3 水	※せきはん とりにくのたつたあげ きりぼしだいこんといとこんにやくのにつけ かぼちゃとあつあげのみそしる パナナ	ジョア にゅうめん	もち米、片栗粉、干しそらめん、砂糖、パン粉、油	ジョア、鶏もも肉、さつま揚げ、生揚げ、米みそ(甘みそ)、ささげ(乾)	バナナ、日本かぼちゃ、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、糸こんにやく、しょうが、こまつな		19 金	わかめごはん(災害備蓄食) かじきのバターしょうゆソテー ひじきサラダ やさいのさっぱりスープ みかん	ぎゅうにゅう じゃがハムの マヨネーズパイ	米、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、小麦粉、砂糖、すりごま(白)、ごま油	牛乳、かじき、ハム、かにまぼこ、バター	みかん、だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ひじき	
4 木	かぼちゃのほうとうふううどん プロッコリーのゴママヨあえ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎぢや ツナこんぶおにぎり	ゆであどん、米、マヨネーズ、すりごま(白)、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、ツナ油漬缶(きはだ)、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚)、しらす干し	かぼちゃ、プロッコリー、だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ、赤ピーマン、切りにんじん、ふじっこ昆布(塩昆布)		20 土	たにんどん マカロニサラダ きゃべつのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖	牛乳、卵、生揚げ、豚肉(もも)、淡色みそ、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、りんごジャム、ねぎ、きゅうり、にんじん、刻みのり	
5 金	わかめごはん(災害備蓄食) かじきのバターしょうゆソテー ひじきサラダ やさいのさっぱりスープ みかん	ぎゅうにゅう じゃがハムの マヨネーズパイ	米、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、小麦粉、砂糖、すりごま(白)、ごま油	牛乳、かじき、ハム、かにまぼこ、バター	みかん、だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ひじき		21 日						
6 土	たにんどん マカロニサラダ きゃべつのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖	牛乳、卵、生揚げ、豚肉(もも)、淡色みそ、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、りんごジャム、ねぎ、きゅうり、にんじん、刻みのり		22 月	ざっこくまいごはん さけのしおやき じゃがいものせんぎりソテー ほうれんそうとたまごのみそしる	ぎゅうにゅう きなこトースト	米、じゃがいも、食パン、砂糖、強化米、ごま油、きび(精白粒)	牛乳、さけ、卵、淡色みそ、バター、きな粉	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、赤ピーマン	
7 日							23 火	天皇誕生日					
8 月	ざっこくまいごはん さけのしおやき じゃがいものせんぎりソテー ほうれんそうとたまごのみそしる	ぎゅうにゅう きなこトースト	米、じゃがいも、食パン、砂糖、強化米、ごま油、きび(精白粒)	牛乳、さけ、卵、淡色みそ、バター、きな粉	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、赤ピーマン		24 水	まいたけのたきこみごはん ぐいりあつやきたまご ごぼうときゅうりのサラダ だいこんとわかめのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ふんわりおいもパン	米、ロールパン、油、砂糖、すりごま(白)	牛乳、卵、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、油揚げ	みかん、だいこん、切りごぼう、トマト、まいたけ、きゅうり、切りにんじん、わかめ(生)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	
9 火	ごはん ぶたにくのころもあげみそだれかけ こまつなとこんにやくのあえもの とうふとえのきのすましる ヨーグルト	やさいジュース コーンドーナツ	米、小麦粉、油、砂糖、ごま、片栗粉、ごま(乾)、三温糖、ごま油、粉糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース)、木綿豆腐、卵、牛乳、白みそ	野菜ジュース、こまつな、クリームコーン缶、糸こんにやく、にんじん、えのきたけ、みつば、にんにく		25 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 いちご	むぎぢや ふがし	牛乳パン(天然酵母パン)、じゃがいも、焼ぶ(車ぶ)、黒砂糖、油、砂糖、オリーブ油、食パン	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、バター	いちご、はくさい、トマト、まいたけ、にんにく	
10 水	まいたけのたきこみごはん ぐいりあつやきたまご ごぼうときゅうりのサラダ だいこんとわかめのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ふんわりおいもパン	米、ロールパン、油、砂糖、すりごま(白)	牛乳、卵、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、油揚げ	みかん、だいこん、切りごぼう、トマト、まいたけ、きゅうり、切りにんじん、わかめ(生)、ねぎ、干しいたけ、しょうが		26 金	あじのごまてりどん さんしょくやさいのナムル さつまじる りんご	ぎゅうにゅう かぼちゃの カップケーキ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、バター	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、かぼちゃ	
11 木	建国記念の日						27 土	ひじきチャーハン プロッコリーサラダ ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう くるゴマサンド	米、食パン、砂糖、黒すりごま、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、無塩バター、かまぼこ	バナナ、プロッコリー、トマト、緑豆もやし、にんじん、にら、ピーマン、しいたけ、ひじき	
12 金	あじのごまてりどん さんしょくやさいのナムル 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、ごま、油、ごま油	牛乳、あじ、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、バター	りんご、ほうれんそう、切りにんじん、はくさい、だいこん、もやし、にんじん、ねぎ、刻みのり		28 日						
13 土	ひじきチャーハン プロッコリーサラダ ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう くるゴマサンド	米、食パン、砂糖、黒すりごま、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、無塩バター、かまぼこ	バナナ、プロッコリー、トマト、緑豆もやし、にんじん、にら、ピーマン、しいたけ、ひじき								
14 日													
15 月	トマトのハヤシライス キャベツときゅうりのツナサラダ たまごともずくのスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう スイートポテト	米、さつまいも、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(ばら)、ベーコン、ツナ油漬缶、バター、生クリーム、鶏がらスープ	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶、きゅうり、エリンギ、切りにんじん、しめじ、おきな、わもずく(塩蔵塩ゆき)								
16 火	おかがごはん いわしハンバーグ ひじきまめ なめこのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ショートブレッド (災害備蓄食)	米、パン粉、油、砂糖、ショートブレッド	かつお節、いわしすり身、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(甘みそ)、大豆(ゆで)、牛乳	みかん、ほうれんそう、ねぎ、こまつな、なめこ、にんじん、ひじき								



牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。



牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルトなどです。



1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	578 kcal	鉄	2.6 mg
	たんぱく質	21.0 g	カルシウム	228 mg
	脂質	17.6 g	ビタミンC	37 mg
	塩分	2.3 g	食物繊維	4.4 g



今月は2日の節分の給食に、鬼の顔に見立てた“鬼さんごはん”、12日のおやつにはバレンタインにちなんで、人参たっぷり“キャロットココアケーキ”を予定しています。



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。