



献立表



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	火	※せきはん そばろいりあつきたまご ほうれんそうのりあえ じゃがいもとあぶらあげのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ふんわりおいもパン	もち米、ロールパン、 じゃがいも、ごま油、ご ま(乾)、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、米 みそ(甘みそ)、油揚 げ、ささげ(乾)	みかん、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、糸 こんにゃく、ねぎ、刻み のり、トマト、干しい たけ	
2	水	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) チキンカツ にんじんのあまに コンソメやさいスープ バナナ	むぎちや じゃことおおなのおにぎり	牛乳パン(天然酵母パ ン)(0~1歳児 食パ ン)、じゃがいも、米、 三温糖、パン粉、油、食 パン	鶏もも肉、ちりめんじゃ こ、卵	バナナ、にんじん、キャ ベツ、たまねぎ、もや し、トマト、しめじ、生 わかめ	
3	木	※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 いちご	ぎゅうにゅう こくとろれずんもパン	米、砂糖、パン粉、油、 黒砂糖	牛乳、卵、いわしすり 身、豚ひき肉、ウイン ナー、米みそ(甘み そ)、大豆(ゆで)、油 揚げ、ちくわ	いちご、たまねぎ、ごま つな、なめこ、にんじ ん、ねぎ、干しいどろ、 グリーンピース(冷凍)、 ひじき、しょうが、焼き のり	
4	金	わかめごはん さけのちゅうかふうてりやき ごもくきんぴら だいこんとあつあげのみそしる ゼリー	やさいジュース じゃがハムのマヨネーズパイ	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、砂糖、油、ご ま、ごま油	さけ、生揚げ、鶏ひき 肉、米みそ(甘みそ)、 ハム、大豆(ゆで)	野菜ジュース、だい こん、ごぼう、にんじん、 れんこん、ねぎ、しらた き、にんにく、しょうが	
5	土	さんしょくどん かぼちゃのごまあえ ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、三温糖、す りごま(白)、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき 肉、さけ、バター、きな 粉	バナナ、かぼちゃ、もや し、ほうれんそう、にら	
6	日						
7	月	ざっこくまいごはん とりにくのたつたあげ さんしょくやさいのナムル はくさいとあぶらあげのみそしる みかん	ぎゅうにゅう こしあんぱん (天然酵母パン)	米、あんぱん(天然酵母 パン)、片栗粉、油、砂 糖、強化米、さび(精白 粒)、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ (甘みそ)、油揚げ	みかん、ほうれんそう、 はくさい、もやし、にん じん、しょうが	
8	火	ごはん さばのゆかりあげ ささみいりごぼうサラダ アーサーじる ゼリー	ジョア にゅうめん	米、干しそらめん、マヨ ネーズ、油、片栗粉、小 麦粉、すりごま(白)	さば、絹ごし豆腐、鶏さ さみ	ごぼう、にんじん、ね ぎ、ごまつな、しょうが	
9	水	むぎいりごはん みそやさしいため かぼちゃのあまに むらくもじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ショートブレッド (災害備蓄食)	米、バタースティックパ ン、押麦、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、豚こま肉、卵、米み そ(甘みそ)	かぼちゃ、キャベツ、も やし、ごまつな、たまね ぎ、にんじん、ピーマン	
10	木	カレーうどん さつまいものレモンに ミニフィッシュ みかん	やさいジュース しそこんぶおにぎり	ゆでうどん、さつまい も、米、じゃがいも、油	豚こま肉、油揚げ、ミニ フィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児 しらす干 し)	野菜ジュース、みかん、 たまねぎ、にんじん、こ んぶ佃煮、ねぎ、レモン 果汁	
11	金	建国記念の日					
12	土	トマトのハヤシライス カリフラワーとブロッコリーのサラダ もずくとはくさいのスープ バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、フレンチド レッシング(白)、片栗 粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚こま 肉、ベーコン、鶏がら スープ	バナナ、たまねぎ、ブ ロッコリー、カリフラ ワー、はくさい、りんご ジャムトマト缶、エリン ギイ、もずく、しめじ、 コーン缶	
13	日						
14	月	エリンギライス チキンディアブロふう わふうポテトサラダ はくさいのミルクスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ※ココアサンド	米、じゃがいも、食パ ン、マヨネーズ、パン 粉、三温糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、ベーコン、ツナ油 漬缶、無塩バター、パ ター、かつお節	キウイフルーツ、はくさ い、チンゲンサイ、きゅ うり、エリンギイ、にん じん、塩昆布	
15	火	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) デミソースハンバーグ にんじんのあまに コンソメやさいスープ バナナ	むぎちや じゃことおおなのおにぎり	牛乳パン(天然酵母パ ン)(0~1歳児 食パ ン)、米、三温糖、パン 粉、油、食パン、じゃが いも	豚ひき肉、ちりめんじゃ こ	バナナ、にんじん、キャ ベツ、たまねぎ、もや し、トマト、しめじ、生 わかめ	
16	水	おかかごはん さけのちゅうかふうてりやき ほうれんそうのりあえ じゃがいもとあぶらあげのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ふんわりおいもパン	米、ロールパン、じゃが いも、ごま油、ごま (乾)、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(甘 みそ)、油揚げ、かつお 節	みかん、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、糸 こんにゃく、ねぎ、刻み のり、にんにく、しょう が	



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



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	木	むぎいりごはん みそやさしいため かぼちゃのあまに むらくもじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ショートブレッド (災害備蓄食)	米、バタースティックパ ン、押麦、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、豚こま肉、卵、米み そ(甘みそ)	かぼちゃ、キャベツ、も やし、ごまつな、たまね ぎ、にんじん、ピーマン	
18	金	わかめごはん そばろいりあつきたまご ごもくきんぴら だいこんとあつあげのみそしる ゼリー	やさいジュース じゃがハムのマヨネーズパイ	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、砂糖、油、ご ま、ごま油	卵、生揚げ、鶏ひき肉、 米みそ(甘みそ)、ハ ム、大豆(ゆで)	野菜ジュース、トマト、 だいこん、ごぼう、にん じん、れんこん、ねぎ、 しらたき、干しいたけ	
19	土	さんしょくどん かぼちゃのごまあえ ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、三温糖、す りごま(白)、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき 肉、さけ、バター、きな 粉	バナナ、かぼちゃ、もや し、ほうれんそう、にら	
20	日						
21	月	ざっこくまいごはん とりにくのたつたあげ さんしょくやさいのナムル はくさいとあぶらあげのみそしる みかん	ぎゅうにゅう こしあんぱん (天然酵母パン)	米、あんぱん(天然酵母 パン)、片栗粉、油、砂 糖、強化米、さび(精白 粒)、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ (甘みそ)、油揚げ	みかん、ほうれんそう、 はくさい、もやし、にん じん、しょうが	
22	火	ごはん さばのゆかりあげ ささみいりごぼうサラダ アーサーじる ゼリー	ジョア にゅうめん	米、干しそらめん、マヨ ネーズ、油、片栗粉、小 麦粉、すりごま(白)	さば、絹ごし豆腐、鶏さ さみ	ごぼう、にんじん、ね ぎ、ごまつな、しょうが	
23	水	天皇誕生日					
24	木	カレーうどん さつまいものレモンに ミニフィッシュ みかん	やさいジュース しそこんぶおにぎり	ゆでうどん、さつまい も、米、じゃがいも、油	豚こま肉、油揚げ、ミニ フィッシュ(味付け小魚)(0~1歳児 しらす干 し)	野菜ジュース、みかん、 たまねぎ、にんじん、こ んぶ佃煮、ねぎ、レモン 果汁	
25	金	まいたけのたきこみごはん かじきのバターしょうゆソテー きりぼしだいこんとひじきのサラダ はんぺんのすましじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう フレンチトースト	米、食パン、砂糖、マヨ ネーズ、小麦粉、油	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、かじき、卵、はんぺ ん、油揚げ、ベーコン、 バター	たまねぎ、まいたけ、 きょうな、コーン缶、切 り干しだいこん、ひじ き、しょうが	
26	土	トマトのハヤシライス カリフラワーとブロッコリーのサラダ もずくとはくさいのスープ バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、フレンチド レッシング(白)、片栗 粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚こま 肉、ベーコン、鶏がら スープ	バナナ、たまねぎ、ブ ロッコリー、カリフラ ワー、はくさい、りんご ジャムトマト缶、エリン ギイ、もずく、しめじ、 コーン缶	
27	日						
28	月	エリンギライス チキンディアブロふう わふうポテトサラダ はくさいのミルクスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう おふうラスク	米、じゃがいも、砂糖、 小町麦、マヨネーズ、パ ン粉、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、バター、ベーコ ン、ツナ油漬缶、かつお 節	キウイフルーツ、はくさ い、チンゲンサイ、きゅ うり、エリンギイ、にん じん、塩昆布	
				エネルギー	549/390 kcal	鉄	2.4/1.7 mg
1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)				たんぱく質	20.8/14.9 g	カルシウム	207/150 mg
				脂質	16.3/11.8 g	ビタミンC	34/23 mg
				塩分	2.3/1.7 g	食物繊維	5.1/3.6 g



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。



今月は3日の節分の給食に、鬼の顔に見立てた“鬼さんごはん”、
14日のおやつにはバレンタインにちなんで“ココアサンド”を予定しています。

