

| 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 水 | ごはん さばのゆかりあげ ささみいりごぼうサラダ パナナ じゃがいもとあぶらあげのみそしる | ジョア にゅうめん | 米、じゃがいも、干しそ うめん、マヨネーズ、 油、片栗粉、小麦粉、す りごま (白) | さば、鶏ささみ、米みそ (甘みそ)、油揚げ | バナナ、ごぼう、にんじ ん、こまつな、きゅう り、しめじ、しょうが | |
| 2 木 | せきはん そばろいりあつやきたまご ほうれんそうのごまあえ おふとみつばのすまししる ゼリー | ぎゅうにゅう かぼちゃクリームパン | もち米、三温糖、油、小 町麦、黒すりごま | 牛乳、卵、鶏ひき肉、さ さげ (乾) | トマト、ほうれんそう、 にんじん、糸こんにゃ く、ねぎ、みつば、えの きたけ、生わかめ、干し しいたけ | |
| 3 金 | ※おにきんごはん ※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 じゃがハムのマヨネーズパイ | 米、じゃがいも、マヨ ネーズ、三温糖、パン 粉、油 | 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、ハム、ちくわ | いちご、たまねぎ、こま つな、なめこ、にんじ ん、ねぎ、グリーンピース (水煮缶)、ひじき、 しょうが、焼きのり | |
| 4 土 | ぶたにくとはくさいのちゅうかどん さつまいもサラダ こまつなとあつあげのみそしる バナナ | ぎゅうにゅう あんバターサンド | 米、さつまいも、食パ ン、マヨネーズ、片栗 粉、油、三温糖 | 牛乳、豚こま肉、生揚 げ、つぶしあん、米みそ (甘みそ)、ハム、バ ター | バナナ、はくさい、こま つな、きゅうり、にんじ ん、しめじ、コーン缶 | |
| 5 日 | | | | | | |
| 6 月 | おやこどん キャベツとコーンのあえもの かぼちゃのみそしる りんご | ぎゅうにゅう きなこあげパン | 米、コッペパン、三温 糖、油、片栗粉 | 牛乳、卵、鶏こま肉、米 みそ (甘みそ)、油揚 げ、きな粉、かにかまぼ こ、しらす干し | りんご、かぼちゃ、たま ねぎ、キャベツ、ねぎ、 コーン缶、刻みのり | |
| 7 火 | 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 みかん | ぎゅうにゅう ビスケット (災害備蓄食) | 米、マヨネーズ、小麦粉 | 牛乳、かじき、はんぺ ん、油揚げ、ベーコン、 バター | みかん、たまねぎ、きよ うな、まいたけ、コーン 缶、切り干しだいこん、 ひじき、しょうが | |
| 8 水 | カレーうどん さつまいものレモンに ミニフィッシュ ヨーグルト | むぎちゃ ツナポークおにぎり | ゆでうどん、さつまい も、米、じゃがいも、マ ヨネーズ、砂糖、油 | ヨーグルト (加糖)、豚こ ま肉、スラム、ツナ油漬 缶、ミニフィッシュ (味 付け小魚・0~1歳児しらす 干し) | たまねぎ、にんじん、ね ぎ、焼きのり、レモン果 汁 | |
| 9 木 | むぎいりごはん チキンディップ わふうポテトサラダ チャンボンスープ キウイフルーツ | ぎゅうにゅう ミルクスティックパン | 米、じゃがいも、ロール パン、押麦、マヨネー ズ、パン粉、オリーブ 油、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉 (皮付 き)、豚こま肉、かまぼ こ、ツナ油漬缶、かつお 節 | キウイフルーツ、はくさい い、もやし、きゅうり、 にんじん、チンゲンサイ、 たけのこ (水煮)、 ねぎ、塩昆布 | |
| 10 金 | わかめごはん さけのちゅうかふうりやき ごもくきんぴら ゼリー だいこんとあつあげのみそしる | ぎゅうにゅう マドレーヌ | 米、小麦粉、砂糖、三温 糖、ごま油 | 牛乳、さけ、生揚げ、 卵、米みそ (甘みそ)、 バター、大豆 (ゆで) | だいこん、ごぼう、れん ごん、にんじん、糸こんに ゃく、ねぎ、にんに く、しょうが | |
| 11 土 | 建国記念の日 | | | | | |
| 12 日 | | | | | | |
| 13 月 | ぎゅうにゅうパン (天然酵母パン) チキンカツ もやしときゅうりのおかかあえ はくさいシチュー ヨーグルト | むぎちゃ しそこんぶおにぎり | 牛乳パン (天然酵母パ ン・0~1歳児食パ ン)、米、パン粉、小麦 粉、油、三温糖 | ヨーグルト (加糖)、牛 乳、鶏もも肉、卵、ペー コン、かつお節、しらす 干し | もやし、はくさい、きゅ うり、ブロッコリー、こ んぶ佃煮、にんじん、し めじ | |
| 14 火 | ベジタブルライス デミソースミートローフ こふきいも コンソメやさいスープ みかん | ぎゅうにゅう ※ハートのココアクッキー | 米、じゃがいも、小麦 粉、三温糖、パン粉、油 | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆 腐、無塩バター、卵、バ ター | みかん、キャベツ、たま ねぎ、もやし、にんじ ん、コーン缶、トマト、 しめじ、生わかめ、グリ ンピース (水煮缶) | |
| 15 水 | ごはん さばのゆかりあげ ささみいりごぼうサラダ パナナ じゃがいもとあぶらあげのみそしる | ジョア にゅうめん | 米、じゃがいも、干しそ うめん、マヨネーズ、 油、片栗粉、小麦粉、す りごま (白) | さば、鶏ささみ、米みそ (甘みそ)、油揚げ | バナナ、ごぼう、にんじ ん、こまつな、きゅう り、しめじ、しょうが | |
| 16 木 | ざっこくまいごはん そばろいりあつやきたまご ほうれんそうのごまあえ おふとみつばのすまししる ゼリー | ぎゅうにゅう かぼちゃクリームパン | 米、三温糖、油、小町 麦、雑穀米、黒すりごま | 牛乳、卵、鶏ひき肉 | トマト、ほうれんそう、 にんじん、糸こんにゃ く、ねぎ、みつば、えの きたけ、生わかめ、干し しいたけ | |



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 金 | 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 りんご | 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、押麦、 マヨネーズ、三温糖、油 | 牛乳、豚こま肉、卵、ハ ム、米みそ (甘みそ) | りんご、かぼちゃ、キャ ベツ、もやし、こまつ な、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン | |
| 18 土 | ぶたにくとはくさいのちゅうかどん さつまいもサラダ こまつなとあつあげのみそしる バナナ | ぎゅうにゅう あんバターサンド | 米、さつまいも、食パ ン、マヨネーズ、片栗 粉、油、三温糖 | 牛乳、豚こま肉、生揚 げ、つぶしあん、米みそ (甘みそ)、ハム、バ ター | バナナ、はくさい、こま つな、きゅうり、にんじ ん、しめじ、コーン缶 | |
| 19 日 | | | | | | |
| 20 月 | おやこどん キャベツとコーンのあえもの かぼちゃのみそしる りんご | ぎゅうにゅう きなこあげパン | 米、コッペパン、三温 糖、油、片栗粉 | 牛乳、卵、鶏こま肉、米 みそ (甘みそ)、油揚 げ、きな粉、かにかまぼ こ、しらす干し | りんご、かぼちゃ、たま ねぎ、キャベツ、ねぎ、 コーン缶、刻みのり | |
| 21 火 | 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 みかん | ぎゅうにゅう ビスケット (災害備蓄食) | 米、マヨネーズ、小麦粉 | 牛乳、かじき、はんぺ ん、油揚げ、ベーコン、 バター | みかん、たまねぎ、きよ うな、まいたけ、コーン 缶、切り干しだいこん、 ひじき、しょうが | |
| 22 水 | カレーうどん さつまいものレモンに ミニフィッシュ ヨーグルト | むぎちゃ ツナポークおにぎり | ゆでうどん、さつまい も、米、じゃがいも、マ ヨネーズ、砂糖、油 | ヨーグルト (加糖)、豚こ ま肉、スラム、ツナ油漬 缶、ミニフィッシュ (味 付け小魚・0~1歳児しらす 干し) | たまねぎ、にんじん、ね ぎ、焼きのり、レモン果 汁 | |
| 23 木 | 天皇誕生日 | | | | | |
| 24 金 | わかめごはん さけのちゅうかふうりやき ごもくきんぴら ゼリー だいこんとあつあげのみそしる | ぎゅうにゅう マドレーヌ | 米、小麦粉、砂糖、三温 糖、ごま油 | 牛乳、さけ、生揚げ、 卵、米みそ (甘みそ)、 バター、大豆 (ゆで) | だいこん、ごぼう、れん ごん、にんじん、糸こんに ゃく、ねぎ、にんに く、しょうが | |
| 25 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 ジャムサンド | 米、食パン、片栗粉、 油、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、豚こま 肉、ベーコン、ちりめん じゃこ、鶏がらスープ | バナナ、たまねぎ、フ ロココリー、はくさい、 カリフラワー、ホールト マト缶、エリンギ、い ちごジャム、おきなもち ずく、しめじ、コーン缶 | |
| 26 日 | | | | | | |
| 27 月 | ぎゅうにゅうパン (天然酵母パン) チキンカツ もやしときゅうりのおかかあえ はくさいシチュー ヨーグルト | むぎちゃ しそこんぶおにぎり | 牛乳パン (天然酵母パ ン・0~1歳児食パ ン)、米、パン粉、小麦 粉、油、三温糖 | ヨーグルト (加糖)、牛 乳、鶏もも肉、卵、ペー コン、かつお節、しらす 干し | もやし、はくさい、きゅ うり、ブロッコリー、こ んぶ佃煮、にんじん、し めじ | |
| 28 火 | ベジタブルライス デミソースミートローフ こふきいも コンソメやさいスープ りんご | ぎゅうにゅう ビスケット (災害備蓄食) | 米、じゃがいも、パン 粉、油、三温糖 | 牛乳、豚ひき肉、パ ター、木綿豆腐 | りんご、キャベツ、たま ねぎ、もやし、にんじ ん、コーン缶、トマト、 しめじ、生わかめ、グリ ンピース (水煮缶) | |
| | | | エネルギー 582/412 kcal | | 鉄 2.5/1.8 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 22.2/15.8 g | | カルシウム 239/171 mg | |
| | | | 脂質 18.3/13.0 g | | ビタミンC 32/22 mg | |
| | | | 塩分 2.3/1.6 g | | 食物繊維 5.2/3.7 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日の節分の日給食に、鬼の顔に見立てた『鬼さんごはん』、14日のおやつはバレンタインにちなんで、あさがお組さんの『ハートのココアクッキー』クッキングを予定しています。

