

日	曜日	ひよこ組 たまご組	献立名	主な食材			午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質()は未満児
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	土		弁当 (市販) ・ 牛乳					
3	月	クッキー ジュース	ご飯・節分ハンバーグ 人参の甘煮・かきたま汁 果物	米 小麦粉 ビーフン パン粉 油 砂糖 片栗粉	牛乳 卵 豚肉 牛肉	人参 玉葱 長葱 果物	☆かりんどう 牛乳	618(496) 22(16) 20(15)
4	火	ソーセージ ジュース	ロールパン(ジャム)・牛乳 ビーフシチュー・果物 コールスローサラダ	ロールパン 油 じゃが芋 砂糖	牛乳 牛肉 ハム	玉葱 胡瓜 キャベツ りんご ブロccoli 人参 レーズン	いなり寿司 麦茶	613(468) 18(15) 20(18)
5	水	ウェハース ジュース	ご飯・肉じゃが もやしのカレー風味 厚揚げの味噌汁	米 食パン さといも こんにゃく	牛乳 さば 卵 味噌 豚肉 油揚げ	もやし 大根 人参 長葱 ごぼう さやえんどう	卵サンド 牛乳	588(455) 25(19) 20(15)
6	木	えびせん ジュース	ご飯・すきやき風煮物 冬のコロコロサラダ わかめ汁	米 しらたき 砂糖 マヨネーズ	牛乳 豚肉 ごま うずら卵 なたと	白菜 玉葱 人参 胡瓜 長葱 大根 コーン えのき茸	クッキー 牛乳	530(447) 16(12) 17(13)
7	金	ハーベスト ジュース	けんちんうどん・牛乳 竹輪の磯部揚げ 果物	うどん 白玉 さといも 油 小麦粉 砂糖	牛乳 小豆 竹輪 豚肉	大根 人参 長葱 ごぼう 干しいたけ あおのり	☆白玉ぜんざい 麦茶	561(488) 20(16) 14(12)
8	土		弁当 (市販) ・ 牛乳					
10	月	せんべい ジュース	わかめご飯・鶏肉の照り焼き マゼドアンサラダ 切干大根の味噌汁	米 じゃが芋 油 マヨネーズ 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 味噌 卵 ハム チーズ 油揚げ	玉葱 胡瓜 人参 わかめ 切干大根	アップルパイ 牛乳	644(480) 20(15) 27(18)
11	火		建国記念の日					
12	水	たまごボーロ ジュース	チキンライス・果物 えびグラタン ミネストローネ	米 食パン 油 マカロニ 砂糖 パン粉 バター	牛乳 卵 鶏肉 ベーコン えび チーズ	玉葱 トマト キャベツ かぶ 人参 セロリ マッシュルーム	☆フレンチトースト 牛乳	718(563) 25(18) 23(18)
13	木	バナナ ヤクルト	ご飯・八宝菜 厚焼き玉子 チンゲンサイのスープ	米 砂糖 ごま油 片栗粉	牛乳 卵 豚肉 牛乳 たると ベーコン	玉葱 白菜 チンゲンサイ 人参 ピーマン 筍 干し椎茸	バームクーヘン 牛乳	756(598) 25(19) 34(25)
14	金	クッキー ジュース	コーンスープスバゲティー ほうれんそうのソテー チーズ 果物	スバゲティー 小麦粉 油	牛乳 ベーコン チーズ バター 卵 たこ	クリームコーン 長葱 ほうれんそう 玉葱 しめじ	たこやき 牛乳	725(634) 28(23) 29(24)
15	土		人形劇鑑賞					
17	月	クラッカー ジュース	ご飯・厚揚げのそぼろ煮 ほうれんそうとジャコの磯和え 麩のすまし汁	米 砂糖 麩 油 片栗粉	牛乳 厚揚げ 豚肉 しらす干し	ほうれんそう 人参 玉葱 えのき茸 のり佃煮 長葱	ミニクワッサン 牛乳	599(436) 23(16) 22(14)
18	火	えびせんべい ジュース	ひじきご飯・フィッシュポテト 白菜のジャコドレッシング和え そうめん汁・果物	米 じゃが芋 油 そうめん 片栗粉 砂糖 ごま油	鶏肉 鮭 油揚げ かにかまぼこ しらす干し	白菜 ほうれんそう 人参 長葱 ひじき 椎茸	ケーキ 麦茶	655(468) 18(13) 22(13)
19	水	チーズ ジュース	ご飯(ふりかけ) ローストチキン・ひじきの味噌汁 スイートポテトサラダ	米 さつま芋 油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 味噌 しらす干し 油揚げ	長葱 人参 コーン 胡瓜 ひじき	せんべい 牛乳	625(508) 21(18) 20(17)
20	木	動物ビスケット ジュース	ご飯・松風焼き ひじき豆 白菜のすまし汁	米 パン粉 砂糖 油 ごま	牛乳 鶏肉 大豆 卵 かにかまぼこ 味噌 豚肉	白菜 長葱 玉葱 ひじき えのき茸 コーン 人参	カステラ 牛乳	610(448) 25(18) 15(11)
21	金	クラッカー ジュース	大豆カレー・牛乳 パスタサラダ 果物	米 さつま芋 じゃが芋 マヨネーズ	牛乳 ヨーグルト 大豆 ウィナー ハム	玉葱 胡瓜 キャベツ 人参 ピーマン	ヨーグルト 干し芋	670(577) 20(18) 16(13)
22	土		弁当 (市販) ・ 牛乳					
24	月		振り替え休日					
25	火	チーズ ジュース	ご飯・なめこ汁 カレイのカップ焼き 切干大根のサラダ	米 砂糖 油 マヨネーズ	牛乳 カレイ 味噌 豆腐 かにかま 生クリーム ごま	なめこ 玉葱 胡瓜 マッシュルーム 人参 切干大根	たいこ焼き 牛乳	572(441) 22(17) 17(15)
26	水	せんべい ジュース	五目ラーメン・チーズ 豆腐のそぼろ味噌かけ 果物	生中華麺 砂糖 小麦粉 ごま油	牛乳 豆腐 鶏肉 チーズ 豚肉 卵 味噌	もやし チンゲンサイ 人参 コーン 長葱 干しいたけ	☆さつま芋まんじゅう 牛乳	582(479) 26(20) 17(13)
27	木	バナナ ヤクルト	ご飯・干種焼き きゅうりの中華サラダ 豆腐の味噌汁	米 じゃが芋 砂糖 油 ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 ハム 味噌 油揚げ	もやし 玉葱 胡瓜 人参 長葱 わかめ さやえんどう	クリームパン 牛乳	570(455) 22(17) 18(12)
28	金	アスパラガス ジュース	カレーうどん・牛乳 大根とツナの和え物 果物	うどん 米 油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 ツナ	玉葱 大根 胡瓜 長葱 人参 コーン	やきおむすび 麦茶	509(450) 15(13) 20(17)

- 献立は仕入れの都合により 変更することがあります
- ☆印は手作りおやつです
- 土曜のおやつは人数が確定してから決めます

目標値	平均
600(470)	612(487)
20(17)	22(17)
17(15)	21(16)