

| 日 | 曜日 | 未満児おやつ | 主食 | 主菜 | 副菜 | 主な食材 | 午後のおやつ | エネルギー たんぱく質 脂質 (〇は未満児) | |
|----|----|-----------------|--------------|-------------|-----------------------------------|---|-------------------|------------------------------|--|
| 1 | 金 | クラッカー ジュース | スパゲティ | ミートソーススパゲティ | ポテトサラダ チンゲンサイのスープ 果物 | 豚肉 牛肉 ハム 玉葱 チンゲンサイ 人参 さつまいも コーン 胡瓜 | やきおにぎり 牛乳 | 654(670) 21(17) 18(14) | |
| 2 | 土 | | | ウィンナー炒め | サラダ 果物 牛乳 | | | | |
| 4 | 月 | クッキー ジュース | ごはん | 鯖の味噌煮 | もやしのカレー風味 豚汁 | 鯖 豚肉 里芋 こんにゃく もやし 大根 人参 牛蒡 さやえんどう 長葱 | メロンパン 牛乳 | 612(535) 23(18) 24(19) | |
| 5 | 火 | ソーセージ ジュース | 食パン ジャム | カレイのカップ焼き | 花野菜サラダ チキンスープ 牛乳 | カレイ 鶏肉 玉葱 ハム ブロッコリー カリフラワー えのき豆 人参 キャベツ | せんべい ジュース | 550(450) 23(18) 18(13) | |
| 6 | 水 | せんべい ジュース | 五目ごはん | 鮭の西京焼き | ほうれん草とコーンの胡麻酢和え わかめ汁 果物 | 鮭 鶏肉 ツナ 油揚げ ほうれん草 茹で筍 人参 コーン 干し椎茸 | ☆かりんとう 牛乳 | 481(453) 24(19) 13(9) | |
| 7 | 木 | ウエハース ジュース | ごはん | もやしの納豆和え | ひじきとさつまいもの炒り煮 はるさめスープ ウィンナー | 納豆 ちくわ 油揚げ 人参 大根 もやし コー さやえんどう わかめ | カステラ 牛乳 | 491(464) 16(13) 10(8) | |
| 8 | 金 | バナナ ヤクルト | うどん | けんちんうどん | 鶏肉の竜田揚げ 果物 | 豚肉 鶏肉 里芋 大根 人参 長葱 牛蒡 干しいたけ 筍 | ☆苺のヨーグルト和え 牛乳 | 408(348) 19(15) 11(8) | |
| 9 | 土 | | | ハンバーグ | サラダ 果物 牛乳 | | | | |
| 11 | 月 | 建国記念の日 | | | | | | | |
| 12 | 火 | チーズ ジュース | ロールパン ジャム | ローストチキン | ひじきとキャベツのサラダ コーンスープ 牛乳 | 鶏肉 卵 ベーコン キャベツ 玉葱 コーン ひじき | まんじゅう 麦茶 | 606(482) 22(17) 25(19) | |
| 13 | 水 | えびせん ジュース | ごはん | チキンライス | 干野菜サラダ さつまいものポタージュ ウィンナー 果物 | 鶏肉 さつまいも 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ 生クリーム | ☆マシュマロおこし 牛乳 | 660(523) 18(14) 19(14) | |
| 14 | 木 | ちーかま ジュース | ごはん | 鶏肉の胡麻味噌焼き | ほうれん草とジャコの味噌和え なめこ汁 | 鶏肉 豆腐 しらす干し ごま ほうれん草 なめこ 人参 のり佃煮 | バウムクーヘン 牛乳 | 495(474) 21(19) 16(15) | |
| 15 | 金 | えびせんべい ジュース | ごはん | 大豆カレー | 白菜のジャコドレッシング和え 果物 牛乳 | 大豆 ウィンナー 人参 しらす干し 玉葱 ピーマン | 肉まん 麦茶 | 631(544) 21(17) 19(14) | |
| 16 | 土 | | | コロッケ | サラダ 果物 牛乳 | じゃが芋 ひき肉 玉葱 レタス トマト 胡瓜 | | | |
| 18 | 月 | たまごボーロ ジュース | ごはん | ふるふき大根 | ひじき豆 わかめの味噌汁 | 豆腐 豚肉 大豆 大根 大根 長葱 ひじき グリンピース | ウィンナーパン 牛乳 | 503(481) 19(16) 15(12) | |
| 19 | 火 | せんべい ジュース | 食パン ジャム | 鮭のマヨネーズ焼き | 人参の甘煮 コンソメスープ 牛乳 | 鮭 ベーコン 人参 キャベツ 玉葱 | たいこやき 麦茶 | 327(457) 16(16) 16(13) | |
| 20 | 水 | 動物ビスケット ジュース | 生中華麺 | コーンラーメン | 豆腐のそぼろ味噌かけ 果物 | 豆腐 鶏肉 なんと ニラ 長葱 人参 わかめ 干しいたけ コーン | ケーキ 牛乳 | 611(464) 23(16) 19(13) | |
| 21 | 木 | ビスコ ジュース | わかめごはん | 肉じゃが | 冬のコロコロサラダ かぶのスープ | 豚肉 うずら卵 ベーコン かぶ 人参 玉葱 大根 さやえんどう | スイートポテト 牛乳 | 589(498) 16(13) 20(15) | |
| 22 | 金 | チーズ ジュース | うどん | カレーうどん | 大根とツナの和え物 果物 | 豚肉 ツナ 玉葱 大根 キャベツ 胡瓜 長葱 人参 コーン | たこやき 牛乳 | 556(446) 21(16) 23(17) | |
| 23 | 土 | | | ウィンナーの蒸し煮 | 果物 牛乳 | ウィンナー 人参 コーン キャベツ グリンピース | | | |
| 25 | 月 | ハーベスト ジュース | ごはん | 鶏肉の照り焼き | ほうれん草ともやしのナムル はるさめスープ | 鶏肉 胡麻 ほうれん草 もやし 大根 茹で筍 人参 コーン わかめ | スティックパン 牛乳 | 554(494) 19(15) 21(16) | |
| 26 | 火 | クッキー ジュース | クロワッサン | サーモンシチュー | りんごのサラダ 果物 牛乳 | 鮭 りんご 玉葱 人参 ブロッコリー レーズン | ゼリー 干し芋 | 643(529) 18(14) 22(15) | |
| 27 | 水 | チーズ ジュース | ごはん | ソースカツ丼 | 切干大根サラダ 白菜スープ 果物 | 豚肉 ベーコン 卵 かにかまぼこ キャベツ 白菜 人参 玉葱 胡瓜 | ☆ウィンナーロールパン 牛乳 | 746(640) 24(20) 18(15) | |
| 28 | 木 | たまごボーロ ジュース | ごはん ふりかけ | 厚揚げのそぼろ煮 | 白菜のおかか和え 中華風コーンスープ | 厚揚げ 豚肉 しらす干し かつお節 白菜 人参 | ロールケーキ 牛乳 | 666(496) 26(18) 24(15) | |

- 献立は仕入れの都合でかわることがあります
- ☆印は手作りおやつです
- 土曜日のおやつは人数が確定してから決めます
- 土曜日の主食は持参してください
- 2月8日(金)は、はくちょう組のクッキー作りです。作ったクッキーは園児がおやつでいただきます。
- 2月27日(水)はくちょう組試食会

| 目標値 | 平均 |
|----------|----------|
| 600(460) | 596(497) |
| 22(15) | 22(17) |
| 17(15) | 20(15) |

