

曜日	未病児おやつ	主食	主菜	副菜	主な食材		エネルギー たんぱく質 脂質 0は未病児
月	クラッカー ジュース	ごはん ふりかけ	鶏肉の照り焼き	ほうれんそうともやしのナムル はるさめスープ	鶏肉 ほうれんそう 大根 もやし 長葱 人参 コーン わかめ	スイートポテト 牛乳	528(454) 20(15) 16(12)
火	クッキー ジュース	ごはん	節分ハンバーグ	人参の甘煮 かきたま汁 果物	牛肉 豚肉 しらす干し 玉葱 ほうれんそう 卵 わかめ 長葱	☆かりんとう 牛乳	576(479) 23(17) 19(15)
水	ソーセージ ジュース	食パン ジャム	カレーのカップ焼き	大豆のコロコロサラダ チキンスープ 牛乳	カレー 大豆 鶏肉 かぶ トマト 胡瓜 玉葱 胡瓜 しめじ 人参	せんべい ジュース	674(504) 26(18) 24(20)
木	えびせん ジュース	ごはん	八宝菜	厚焼き卵 鮎のすまし汁	豚肉 卵 白菜 玉葱 えのき苣 人参 ビーマン 人参 干しいたけ	カステラ 牛乳	625(534) 21(17) 18(13)
金	ウエハース ジュース	うどん	けんちんうどん	揚げ餃子 果物 チーズ	豚肉 さといも 大根 人参 長葱 ごぼう 干しいたけ ヨーグルト	☆等のヨーグルト和え 牛乳	471(382) 17(13) 15(11)
土			コロケ	サラダ 果物 牛乳	じゃが芋 ひき肉 玉葱 レタス トマト 胡瓜		
1月	えびせんべい ジュース	ごはん	ふろふき大根	ひじき豆 豆腐の味噌汁	豆腐 豚肉 大豆 大根 玉葱 わかめ 長葱	サンドイッチ 牛乳	639(458) 24(16) 19(12)
0火	チーズ ジュース	クロワッサン	鶏肉のから揚げ	りんごサラダ たまごスープ 牛乳		いなり寿司 麦茶	754(598) 37(31) 37(28)
1水	建国記念の日						
2木	バナナ ヤクルト	ごはん	かじきの照り焼き	ひじきとキャベツのサラダ 白煮スープ	かじき ベーコン 白菜 キャベツ 玉葱 人参 ひじき	たいこ焼き 牛乳	604(491) 20(16) 19(14)
3金	せんべい ジュース	うどん	カレーうどん	大根とツナの和え物 果物 チーズ	豚肉 ツナ 玉葱 大根 胡瓜 長葱 人参	ヨーグルト 干し芋	670(570) 20(17) 16(12)
4土			餃子	サラダ 果物 牛乳	ひき肉 葱 キャベツ レタス 胡瓜 トマト		
6月	チーズ ジュース	ごはん	厚揚げのそぼろ煮	白菜のジャコドレッシング和え 中華風コーンスープ	厚揚げ 豚肉 卵 しらす干し 白菜 コーン 人参 玉葱 えのき苣	ソーセージパン 牛乳	601(514) 24(21) 20(18)
17火	たまごボーロ ジュース	食パン ジャム	サーモンシチュー	コールスローサラダ 果物 牛乳	鮭 ハム じゃが芋 玉葱 胡瓜 キャベツ りんご ブロッコリー	おむすび 麦茶	667(549) 24(17) 21(17)
18水	せんべい ジュース	生中華麺	五目ラーメン	豆腐の肉味噌かけ 果物 チーズ	豆腐 ツナ 豚肉 長葱 コーン 人参	☆お祝いデザート 牛乳	705(513) 31(23) 26(17)
19木	動物ビスケット ジュース	ごはん	すきやき風煮物	ポテトサラダ 厚揚げの味噌汁	豚肉 玉葱 大根 胡瓜 長葱 人参 えのき苣 厚揚げ ハム ナルト	アップルパイ 牛乳	736(544) 22(18) 29(19)
20金	ビスコ ジュース	ごはん	大豆カレー	パスタサラダ 果物 牛乳	大豆 ウィンナー ハム 玉葱 胡瓜 キャベツ 人参 ビーマン じゃが芋	たこやき 麦茶	691(510) 23(19) 25(20)
21土			しゅうまい	サラダ 果物 牛乳	ひき肉 葱 レタス トマト 胡瓜		
23月	バナナ ヤクルト	ごはん	鯖の味噌煮	もやしのカレー風味 豚汁	鯖 豚肉 油揚げ もやし 大根 人参 長葱 ごぼう さといも	蒸しパン 牛乳	571(454) 23(18) 18(13)
24火	ハーベスト ジュース	ロールパン ジャム	ローストチキン	マゼドアンサラダ コンソメスープ 牛乳	鶏肉 ベーコン ハム チーズ キャベツ 人参 じゃが芋 胡瓜	おだんご 麦茶	667(642) 21(19) 29(25)
25水	クッキー ジュース	ごはん	ソースカツ丼	ほうれんそうの胡麻和え 白菜のすまし汁 果物	豚肉 かにかまぼこ 卵 ごま ほうれんそう キャベツ 白菜 玉葱	☆マシュマロおこし 牛乳	752(638) 24(18) 12(10)
26木	チーズ 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	じゃが芋 豚肉 人参 うずら卵 ベーコン 玉葱 胡瓜 かぶ 大根	ロールケーキ 牛乳	659(558) 20(17) 20(17)
27金	たまごボーロ ジュース	スパゲティ	コーンスープスパゲティ	ほうれんそうソー ーズ 果物	ベーコン コーン 玉葱 ほうれんそう しめじ	にくまん 牛乳	706(660) 25(22) 28(23)
28土			ウィンナー炒め	サラダ 果物 牛乳	ウィンナー レタス 胡瓜 トマト		

- 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10日(火)は、はくちよ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25日(水)はくちよう組試食会

目標値	平均
604(493)	638(523)
24(20)	24(19)
18(15)	21(16)

