



日	曜日	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	木	クラッカー ジュース ご飯・松風焼き ひじき豆 厚揚げの味噌汁	米 パン粉 砂糖 油 ごま	牛乳 鶏肉 味噌 厚揚げ 大豆 卵 ごま	大根 長葱 玉葱 コーン ひじき 人参 グリーンピース わかめ	アップルパイ 牛乳	643(474) 27(19) 23(15)
2	金	クッキー ジュース ご飯・節分ハンバーグ 人参の甘煮 かき玉汁・果物	米 小麦粉 ビーフン パン粉 油 砂糖	牛乳 卵 豚肉 牛肉	人参 玉葱 長葱	☆うどんかりんとう 牛乳	603(485) 21(16) 20(15)
3	土	弁当(市販)・牛乳					
5	月	ソーセージ ジュース わかめご飯 鶏肉の照り焼き・豚汁 もやしのカレー風味	米 食パン さといも こんにゃく マヨネーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌 油揚げ	もやし 大根 人参 長葱 ごぼう さやえんどう	たまごサンド 牛乳	590(452) 23(18) 20(14)
6	火	ウエハース ジュース 食パン(ジャム)・牛乳 カレーのカップ焼き 切干大根のサラダ・チキンスープ	食パン 油 マヨネーズ 砂糖	カレー 鶏肉 かにかまぼこ 生クリーム ごま	かぶ 人参 玉葱 しめじ 胡瓜 マッシュルーム 切干大根 パセリ	せんべい ジュース	582(367) 22(14) 17(13)
7	水	えびせん ジュース ご飯・果物 えびフライ・春雨スープ ほうれんそうのごま和え	米 マヨネーズ 油 パン粉 春雨 砂糖	牛乳 えび 卵 ごま	ほうれんそう 人参 大根 筍 コーン 玉葱 わかめ	☆スティックパイ 牛乳	689(499) 23(16) 30(20)
8	木	チーズ ジュース ご飯・八宝菜 厚焼き卵 なめこ汁	米 砂糖 ごま油 片栗粉	牛乳 卵 豆腐 豚肉 味噌 ナルト	白菜 玉葱 なめこ 人参 ピーマン 干しいたけ	ビスケット 牛乳	552(435) 21(17) 18(15)
9	金	せんべい ジュース カレーうどん・果物 大根とツナの和え物 チーズ	じゃが芋 うどん マヨネーズ パン粉 油	牛乳 豚肉 ツナ チーズ 卵	玉葱 大根 胡瓜 人参 長葱 コーン	☆コロッケ 牛乳	655(537) 22(18) 29(21)
10	土	弁当(市販)・牛乳					
12	月	振り替え休日					
13	火	えびせんべい ジュース クロワッサン・牛乳 ローストチキン・たまごスープ 白菜のジャコドレッシング和え	クロワッサン 米 マヨネーズ 砂糖 ごま油	牛乳 鮭 卵 豆腐 かまぼこ しらす干し	白菜 玉葱 人参 長葱	おむすび 麦茶	542(449) 22(17) 26(19)
14	水	アスパラガス ジュース ベーコンピラフ・果物 ほうれんそうのグラタン ミネストローネ	米 さつま芋 食パン マカロニ 油 砂糖	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 バター チーズ	玉葱 ほうれんそう トマト 人参 キャベツ かぶ セロリ	☆フレンチトースト 牛乳	735(603) 23(17) 27(21)
15	木	チーズ ジュース ご飯(ふりかけ) 干焼焼き・さつま芋のレモン煮 麩のすまし汁	さつま芋 米 砂糖 ごま油 麩	牛乳 卵 しらす干し かにかまぼこ	長葱 えのき茸 人参 ほうれんそう 干しいたけ	スティックパン 牛乳	605(471) 18(15) 19(14)
16	金	たまごボーロ ジュース 大豆カレー・牛乳 スパゲティのツナサラダ 果物	米 干し芋 じゃが芋 マヨネーズ	牛乳 ヨーグルト 大豆 ウィナー ツナ	玉葱 胡瓜 人参 コーン ピーマン	ヨーグルト 干し芋	704(602) 20(17) 18(14)
17	土	人形劇					
19	月	クッキー ジュース ご飯・さつま芋の味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 ほうれんそうとジャコの磯和え	米 砂糖 片栗粉 油	牛乳 厚揚げ 豚肉 味噌 しらす干し	ほうれんそう 人参 玉葱 えのき茸 のり佃煮 グリンピース	ソーセージパン 牛乳	503(394) 21(15) 17(12)
20	火	ビスコ ジュース ロールパン(ジャム)・牛乳 鮭のマヨネーズ焼き スイートポテトサラダ・コンソメスープ	ロールパン さつま芋 マーガリン	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ 人参 玉葱 コーン 胡瓜 ブロッコリー	おだんご 麦茶	584(652) 21(20) 27(24)
21	水	えびせんべい ジュース 五目ラーメン・果物 豆腐のそぼろ味噌かけ チーズ	生中華麺 砂糖 ごま油	豆腐 鶏肉 チーズ 豚肉 味噌	もやし チンゲンサイ 人参 コーン 長葱 干しいたけ	ケーキ 麦茶	578(424) 22(16) 18(12)
22	木	バナナ ヤクルト ご飯・わかめ汁 すきやき風煮物 冬のコロコロサラダ	米 しらたき マヨネーズ 砂糖	牛乳 豚肉 ナルト うずら卵 ごま	白菜 玉葱 人参 長葱 胡瓜 大根 コーン えのき茸 わかめ	たいこ焼き 牛乳	548(397) 17(13) 15(10)
23	金	動物ビスケット ジュース コーンスープスパゲティ ほうれんそうのソテー チーズ・果物	スパゲティ 白玉 砂糖	牛乳 小豆 ベーコン チーズ	クリームコーン 玉葱 ほうれんそう しめじ	☆白玉ぜんざい 牛乳	732(640) 22(19) 23(20)
24	土	弁当(市販)・牛乳					
26	月	バナナ ヤクルト ご飯・ふろふき大根 ひじきとさつま芋の炒り煮 かぶの味噌汁	米 小麦粉 さつま芋 黒糖 砂糖 油	牛乳 豚肉 味噌 卵 ちくわ 油揚げ	大根 かぶ 人参 さやえんどう ひじき わかめ	蒸しパン 牛乳	564(430) 19(15) 14(10)
27	火	せんべい ジュース 食パン(ジャム)・牛乳 ビーフンシュー コールスローサラダ・果物	食パン 米 じゃが芋 油 マーガリン 砂糖	牛乳 油揚げ 牛肉 ハム	玉葱 胡瓜 キャベツ りんご ブロッコリー 人参 レーズン	いなり寿司 麦茶	712(555) 22(16) 27(20)
28	水	ソーセージ ジュース ご飯・あんかけ卵 ほうれんそうともやしのナムル 白菜のすまし汁	米 油 片栗粉 ごま油	牛乳 卵 ごま かにかまぼこ ごま	ほうれんそう もやし 白菜 玉葱 人参 長葱 えのき茸	あんぱん 牛乳	534(424) 20(16) 15(15)

- 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
610(470)	619(526)
23(17)	23(19)
17(13)	21(17)

