



日	曜日	たまご組 ひよこ組	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	金	クラッカー 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 片栗粉	牛乳 卵 豚肉 牛肉	人参 玉葱 長葱	☆かりんとう 牛乳	630(502) 22(16) 20(15)
2	土	弁当(市販)・牛乳						
4	月	クッキー ジュース	ご飯・鯖の味噌煮 もやしのカレー風味 豚汁	米 食パン さといも 砂糖 こんにゃく ごま油	牛乳 鯖 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	たまごサンド 牛乳	588(469) 25(19) 20(15)
5	火	ソーセージ 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 白玉粉 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 油	牛乳 カレイ 鶏肉 生クリーム かにかまぼこ	かぶ 人参 玉葱 しめじ 胡瓜 切干大根 マッシュルーム	おだんご 麦茶	587(472) 24(19) 18(15)
6	水	ウエハース ジュース	ご飯・果物 えびフライ・はるさめスープ ほうれんそうのごま和え	米 マヨネーズ 油 パン粉 小麦粉 はるさめ	牛乳 えび 卵 ごま	ほうれんそう 人参 筍 大根 コーン 玉葱 わかめ	☆スティックパイ 牛乳	688(494) 23(16) 30(20)
7	木	えびせん 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 筍 人参 ピーマン 干し椎茸	ビスケット 牛乳	580(482) 21(16) 20(15)
8	金	ビスコ ジュース	けんちんうどん・果物 ちくわの磯部揚げ チーズ	うどん 白玉粉 さといも 油 小麦粉 砂糖	牛乳 小豆 ちくわ チーズ 豚肉	大根 人参 長葱 干し椎茸 あおのり ごぼう	☆白玉ぜんざい 牛乳	602(491) 23(18) 16(13)
9	土	弁当(市販)・牛乳						
11	月	<div style="text-align: center;"> <h2 style="color: blue;">建国記念の日</h2>  </div>						
12	火	チーズ ジュース	食パン(ジャム)・牛乳 ビーフンチャーシュー・果物 コールスローサラダ	食パン 米 じゃが芋 油 砂糖	牛乳 油揚げ 牛肉 ハム チーズ	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	708(566) 22(18) 24(20)
13	水	せんべい ジュース	ベーコンピラフ・果物 マカロニグラタン ミネストローネ	米 食パン パン粉 マカロニ 砂糖	牛乳 ベーコン 卵 えび バター チーズ	玉葱 トマト 人参 かぶ キャベツ マッシュルーム セロリ	☆フレンチトースト 牛乳	752(615) 24(18) 28(21)
14	木	たまごボーロ ジュース	ご飯・わかめ汁 すきやき風煮物 冬のココロサラダ	米 しらたき マヨネーズ 砂糖	牛乳 豚肉 なた うずらの卵 ごま	白菜 玉葱 人参 胡瓜 長葱 大根 コーン えのき茸 わかめ	バームクーヘン 牛乳	659(532) 18(13) 27(20)
15	金	クッキー 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 小麦粉 長いも 油	牛乳 ベーコン チーズ たこ バター 干しえび	クリームコーン ほうれんそう 玉葱 しめじ 長葱	たこ焼き 牛乳	733(646) 28(23) 29(24)
16	土	<div style="text-align: center;"> <h2 style="color: blue;">人形劇鑑賞</h2> </div>						
18	月	ビスコ 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 さつま芋の味噌汁	米 さつま芋 小麦粉 砂糖 片栗粉 油	厚揚げ 牛乳 豚肉 味噌 しらす干し	ほうれんそう 長葱 人参 玉葱 えのき茸 のり佃煮	蒸しパン 牛乳	548(456) 20(16) 13(10)
19	火	えびせんべい ジュース	ロールパン(ジャム)・牛乳 ローストチキン・スイートポテトサラダ コンソメスープ	米 ロールパン さつま芋 マヨネーズ 油	鶏肉 鮭 ベーコン ごま	キャベツ 人参 玉葱 りんご コーン 胡瓜	おむすび 麦茶	517(464) 17(14) 22(17)
20	水	動物ビスケット 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	りんご もやし 人参 チンゲンサイ コーン 長葱 干ししいたけ	ケーキ 麦茶	578(429) 22(16) 18(12)
21	木	パナナ ヤクルト	ご飯・鮭の塩焼き ほうれんそうともやしのナムル 白菜のすまし汁	米 ごま油	牛乳 鮭 ごま かにかまぼこ	ほうれんそう もやし 白菜 えのき茸	ソーセージパン 牛乳	426(319) 21(16) 10(7)
22	金	ウエハース ジュース	カレーライス・牛乳 スパゲティのサラダ 果物	米 さつま芋 じゃが芋 スパゲティ	牛乳 ヨーグルト 豚肉 ハム チーズ	玉葱 人参 胡瓜	ヨーグルト 干し芋	757(633) 23(19) 22(17)
23	土	弁当(市販)・牛乳						
25	月	ハーベスト ジュース	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 パン さつま芋 砂糖 油	牛乳 豚肉 味噌 竹輪 油揚げ	大根 かぶ 人参 さやえんどう ひじき わかめ	スティックパン 牛乳	595(440) 18(13) 21(14)
26	火	アスパラガス ジュース	クロワッサン・牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 白菜のジャコドレッシング和え・卵スープ	クロワッサン 砂糖 マヨネーズ 砂糖 ごま油	牛乳 鮭 卵 豆腐 しらす干し かまぼこ バター	白菜 ブロッコリー 玉葱 人参 長葱	まんじゅう 麦茶	475(518) 19(18) 24(19)
27	水	たまごボーロ ジュース	ご飯・かじきの照り焼き マゼアンサラダ 豆腐の味噌汁	米 じゃが芋 マヨネーズ 油	牛乳 かじき 豆腐 味噌 卵 ハム チーズ	胡瓜 人参 長葱 わかめ	カステラ 牛乳	671(487) 24(17) 22(15)
28	木	パナナ ヤクルト	カレーうどん・果物 大根とツナの和え物 チーズ	うどん 油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 ツナ チーズ	玉葱 大根 胡瓜 長葱 人参 コーン	たいこやき 牛乳	589(455) 18(15) 23(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)	616(497)
23(17)	22(17)
17(13)	22(16)

