



| 日 曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | |
|---------|--------|--------------------------------------|---|--|---|---|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 | |
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | その他 |
| 01 月 | 昼食 | ご飯 焼き魚 切り干し大根の旨煮 豆乳味噌汁 | 米 板こんにゃく、三温糖 | あじ 油揚げ 鶏肉、わかめ(乾)、豆乳、味噌 | 切り干しだいこん、にんじん はくさい、えのきたけ | しょうゆ、本みりん だしかつお |
| | 午後おやつ | ★長芋のふんわり焼き | ながいも、小麦粉、三温糖 | 卵、豚肉、あおのり | キャベツ、葉ねぎ | お好ラノース、クスターソース、ケチャップ、粉かつお、だしかつお、塩 |
| 2 水 | 昼食 | いわしのかば焼き丼 青菜ときのこのポン酢あえ すまし汁 | 米、なたね油、三温糖、片栗粉、すりごま 三温糖 切り麩 | いわし、刻みのり こんぶ(だし用) | ほうれんそう、しゅんぎく、えのきたけ、にんじん、しめじ たまねぎ、水菜 | しょうゆ、本みりん しょうゆ、だしかつお、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★黒糖きな粉豆 菓子 | 黒砂糖 とつとちゃんせんべい | 牛乳 蒸し大豆、きな粉 | | |
| 3 火 | 昼食 | ロールパン コーンクリームシチュー レンコンサラダ | ロールパン じゃがいも、小麦粉、バター マヨネーズ、すりごま | 牛乳、鶏肉、スキムミルク ハム | たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷) れんこん、きゅうり、にんじん | コンソメ、こしょう、塩 しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | ★たらこ菜めしおにぎり | 米 | たらこ | | 菜めし |
| 4 木 | 昼食 | ご飯 すき焼き風煮 きゅうりとじゃこの酢の物 | 米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖 三温糖、すりごま | 焼き豆腐、牛肉、こんぶ(だし用) チリメン、わかめ(乾) | はくさい、たまねぎ、葉ねぎ きゅうり | しょうゆ、酒 酢、しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 たいやき | たい焼き(冷・小麦・卵) | 牛乳 | | |
| 5 金 | 昼食 | ふりかけご飯 鶏のから揚げ ポテトサラダ きのこスープ | 米 小麦粉、片栗粉、なたね油 じゃがいも、マヨネーズ | 鶏肉 卵、ハム ベーコン | しょうが、にんにく きゅうり、にんじん たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ | のりふりかけ しょうゆ、酒 塩、こしょう コンソメ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 洋菓子 | ケーキ(小麦粉・卵・牛乳・)またはゼリー | 牛乳 | | |
| 6 土 | 昼食 | 牛乳 親子うどん 金時煮豆 | ゆでうどん(冷)、三温糖 三温糖 | 牛乳 卵、鶏肉、かまぼこ、こんぶ(だし用) 金時豆(乾) | ほうれんそう、にんじん、ねぎ | しょうゆ、本みりん、だしかつお、塩 塩 |
| | 8 月 | 昼食 | ご飯 鯖の味噌煮 れんこんともやしのごま酢和え すまし汁 | 米 三温糖 三温糖、なたね油、すりごま | さば、味噌 絹ごし豆腐、かまぼこ、こんぶ(だし用)、わかめ(乾) | しょうが れんこん、もやし、きゅうり、にんじん なめこ |
| 9 火 | 午後おやつ | 牛乳 ★ミロトースト | 食パン、マーガリン | 牛乳 | | ミロ |
| | 昼食 | スタミナつとう丼 ちゅるちゅるピーマン 石狩汁 | 米、三温糖 しらたき、三温糖、白ごま、ごま油 じゃがいも、バター | 納豆、豚ひき肉、刻みのり 豚肉、こんぶ(だし用) 鮭、味噌、こんぶ(だし用) | もやし、にんじん ピーマン、にんじん キャベツ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、しょうが | しょうゆ、本みりん しょうゆ、本みりん、酒、だしかつお だしかつお |
| 10 水 | 午後おやつ | 牛乳 ★じゃこチップ 菓子 | 三温糖、スライスアーモンド さつまいもせん | 牛乳 かえりちりめん | | しょうゆ、本みりん、酒 |
| | 昼食 | ご飯 肉じゃが ほうれん草の黄金マヨ和え | 米 じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 三温糖、マヨネーズ | 牛肉、こんぶ(だし用) 卵 | たまねぎ、にんじん、いんげん(冷) ほうれんそう | しょうゆ、本みりん、酒、だしかつお しょうゆ、塩 |
| 12 金 | 午後おやつ | 牛乳 ★バナナ入りココアマフィン | 小麦粉、バター、三温糖 | 牛乳 卵、ヨーグルト(無糖) | バナナ、マーマレード | ココア、ベーキングパウダー |
| | 昼食 | 中華どんぶり わかめスープ 果物 | 米、片栗粉、三温糖、ごま油 白ごま | 豚肉 絹ごし豆腐、わかめ(乾) | はくさい、にんじん、たけのこ、にら、干しいたけ、しょうが もやし、にんじん みかん | しょうゆ、中華だしの素、酒、こしょう コンソメ、塩 |
| 13 土 | 午後おやつ | 牛乳 菓子パン プルーン | チーズスティック(小麦、卵、乳) | 牛乳 | プルーン | |
| | 昼食 | 牛乳 チキンごぼうサンド 豆乳スープ | コッペパン、マヨネーズ、三温糖、すりごま さつまいも | 牛乳 鶏肉 豆乳、ベーコン | ごぼう、きゅうり、にんじん はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ | 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、塩 |

| 日 曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | |
|---------|-------|---|---|-----------------------------------|---|---|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 | その他 |
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 15 月 | 昼食 | ご飯 白身魚のムニエル 花野菜のサラダ スープ | 米 バター、強力粉 マヨネーズ さつまいも | いとより 鶏肉 | カリフラワー、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、キャベツ | 塩、こしょう 塩、カレー粉 コンソメ、塩 |
| | 午後おやつ | ジョア ワッフル | ワッフル(小麦・卵・乳) | ジョア | | |
| 16 火 | 昼食 | ご飯 筑前煮 こまつなっとう | 米 さといも、板こんにやく、三温糖 | 鶏肉、ちくわ、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆、チリメン | こまつな | しょうゆ、酒、本みりん、だしかつお しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★ポンデケージョ | ホットケーキ粉、白玉粉 | 牛乳 牛乳、粉チーズ、卵 | | |
| 17 水 | 昼食 | 冬野菜のカレーライス 中華漬け カップヨーグルト | 米、さといも 三温糖、ごま油 | 豚ひき肉 ヨーグルト(加糖) | たまねぎ、カリフラワー、れんこん、にんじん、コーン缶 きゅうり | カレールウ、コンソメ 酢、しょうゆ |
| | 午後おやつ | 果物 菓子 (幼児のみ)菓子 | おとうふ屋さんのビスケット(小麦) 小魚せん(エビ) | | デコポン | |
| 18 木 | 昼食 | ご飯 鮭の味噌焼き 白菜と春菊のごまマヨ和え かきたま汁 | 米 三温糖 マヨネーズ、すりごま 片栗粉 | 鮭、味噌 卵、こんぶ(だし用) | はくさい、しゅんぎく、にんじん たまねぎ、トウモロコシ、えのきたけ | 本みりん、酒 しょうゆ だしかつお、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★大学芋 | さつまいも、三温糖、なたね油、黒ごま | 牛乳 | | 酢  |
| 19 金 | 昼食 | ロールパン グラタン ブロッコリーの塩ゆで ミネストローネスープ | ロールパン マカロニ、小麦粉、バター、パン粉、なたね油 じゃがいも | 牛乳、鶏肉、ピザ用チーズ ベーコン | たまねぎ、コーン缶、マッシュルーム、にんじん ホールトマト缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、にんにく | コンソメ 塩 コンソメ、塩 |
| | 午後おやつ | プリン 菓子 | | プリン(卵不使用・乳) きらず揚げ(小麦) | | |
| 20 土 | 昼食 | 五目ラーメン 果物 | ゆで中華そば(冷)、ごま油 | 豚肉 | チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、干しいたけ バナナ | しょうゆ、中華だしの素、塩 |
| 22 月 | 昼食 | ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き ツナわかめサラダ スープ | 米 パン粉、白ごま、なたね油 三温糖 | 鶏肉 ツナ(レトルト)、わかめ(乾) ベーコン | にんにく キャベツ、にんじん たまねぎ、水菜、しめじ | しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★きなこ揚げパン | コッペパン、三温糖、なたね油 | 牛乳 きな粉 | | 塩 |
| 24 水 | 昼食 | ご飯 ちくわ磯辺揚げ ひじき豆 すまし汁 | 米 なたね油、小麦粉、片栗粉 つきこんにやく、三温糖、ごま油 切り麩 | ちくわ、あおのり だいず水煮、油揚げ こんぶ(だし用) | にんじん、干しひじき、いんげん(冷) えのきたけ、トウモロコシ | 本みりん、しょうゆ、だしかつお しょうゆ、だしかつお、塩 |
| | 午後おやつ | ★マカロニナポリタン | マカロニ、なたね油、バター | あらびきウインナー | たまねぎ、ピーマン | ケチャップ、中濃ソース、塩 |
| 25 木 | 昼食 | ご飯 大根と豚肉のみそ煮 白和え | 米 さといも、板こんにやく、三温糖、なたね油 三温糖、すりごま | 豚肉、味噌、こんぶ(だし用) 木綿豆腐 | だいこん、にんじん、いんげん(冷) ほうれんそう、にんじん、しめじ、干しいたけ | しょうゆ、だしかつお、本みりん だしかつお、しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | ★ぶどうゼリー 菓子 | 三温糖、(幼児のみ)ナタデココ ミレービスケット(小麦) | アガー | ぶどう天然果汁 | |
| 26 金 | 昼食 | ご飯 鮭のポテトマヨ焼き かぶの塩こんぶサラダ ミルクスープ | 米 じゃがいも、マヨネーズ、バター なたね油、三温糖 片栗粉 | 鮭、牛乳 塩こんぶ 牛乳、ベーコン | かぶ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、コーン缶 | パセリ粉、塩、こしょう 酢 コンソメ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★ジャムホイップサンド | ロールパン、三温糖 | 牛乳 生クリーム、ヨーグルト(無糖) | ブルーベリージャム | |
| 27 土 | 昼食 | 牛乳 エビピラフ カレースープ | 米、バター じゃがいも | 牛乳 えび(むき身:冷) 鶏肉、スキムミルク | たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷) | コンソメ、塩 カレールウ、コンソメ、塩、こしょう |

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。



| | 幼 児 | | 乳 児 | |
|-------|---------|---------|---------|---------|
| | 平均栄養価 | 目標栄養価 | 平均栄養価 | 目標栄養価 |
| エネルギー | 514kcal | 581kcal | 445kcal | 504kcal |
| たんぱく質 | 19.8g | 21.88g | 17.5g | 18.9g |
| 脂質 | 16.7g | 15.5g | 15.4g | 13.4g |
| カルシウム | 214mg | 270mg | 238mg | 225mg |
| ビタミンC | 24mg | 18mg | 20mg | 18mg |

〈今月の旬の食材〉 フロccoli、はくさい、ねぎ、みずな、ほうれんそう、こまつな、ちんげんさい、セロリ、カリフラワー、しゅんぎく、だいこん、かぶ、ごぼう、れんこん、さといも、デコポン、さわら、イトヨリ
 お誕生日おめでとうメニューです。2月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。
 ○★マークの日は手作りおやつです。
 ○土曜日は午後おやつにお菓子ができます。
 ○材料の都合により、献立を変更することがあります。