



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	
01 火	昼食	ご飯 筑前煮 こまつなつとう	米 さといも、板こんにゃく、三温糖	鶏肉、ちくわ、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆、チリメン	がいこん、なげのこ(ゆず)、にんじん、ごぼう、ほうじん、干しいたけ、いんげん(冷)	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ
	午後おやつ	★長芋のお好み焼き	ながいも、小麦粉、三温糖	卵、豚肉、あおのり	こまつな キャベツ、葉ねぎ	お好みソース、ウスターソース、ケチャップ、粉かつお、だしかつお、塩
02 水	昼食	ふりかけご飯 さけフライ (幼児のみ)エビフライ ポテトサラダ わかめスープ	米 パン粉、小麦粉、なたね油 なたね油 じゃがいも、マヨネーズ	さけ、卵 エビフライ(冷・小麦・卵) 卵、ハム わかめ(乾)	きゅうり、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん	のりかつおふりかけ 中濃ソース、こしょう、塩 塩、こしょう コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	(幼児)エクセラ(小麦・卵・乳)・(乳児)シュークリームまたはゼリー	牛乳		
03 木	昼食	いわしのかば焼き井 雪鍋汁 果物	米、なたね油、三温糖、片栗粉、すりごま	いわし、刻みのり 絹ごし豆腐、豚肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	だいこん、はくさい、しゅんぎく、えのきたけ りんご	しょうゆ、本みりん しょうゆ、だしかつお、塩 ホにほると
	午後おやつ	牛乳 ★黒糖きな粉豆 菓子	黒砂糖	牛乳 蒸し大豆、きな粉 さかなの学校		
04 金	昼食	ジョア ロールパン 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	ジョア(プレーン) 牛乳、鶏肉、スキムミルク ハム	たまねぎ、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	★ねぎじゃこチャーハン	米、ごま油	チリメン	白ねぎ、コーン缶	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
05 土	昼食	牛乳 ガパオライス 春雨入り豆乳スープ	米、三温糖 はるさめ	牛乳 鶏ひき肉 豆乳、ベーコン	たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン はくさい、にんじん、トウモロコシ、しいたけ	オイスターソース、中華だしの素 中華だしの素、しょうゆ、こしょう、塩
07 月	昼食	ご飯 煮魚 れんこんともやしのゴマ酢和え すまし汁	米 三温糖 三温糖、すりごま	さば 絹ごし豆腐、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 たまねぎ、なめこ	しょうゆ、本みりん しょうゆ、酢 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	牛乳		
08 火	昼食	スタミナつとう井 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	米、三温糖 三温糖 さといも	豚ひき肉、納豆、刻みのり 卵、高野豆腐 味噌、こんぶ(だし用)	にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、干しいたけ こまつな はくさい、えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん だしかつお、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★のりしおごぼう 菓子	なたね油、小麦粉 さつまいもせんべい(小麦)	牛乳 あおのり	ごぼう	塩
09 水	昼食	ちゃんぽん 豚レバーの甘辛あえ 果物	ゆでちゃんぽんめん(冷)、ごま油 片栗粉、なたね油、三温糖	豚肉、牛乳、かまぼこ 豚レバー	チンゲンサイ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	★鶏ときのこの炊き込みごはん	米、三温糖	鶏肉	ごぼう、しめじ、にんじん、干しいたけ	しょうゆ、塩
10 木	昼食	ご飯 すき焼き風煮 青菜ときのこのポン酢あえ	米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖 三温糖	焼き豆腐、牛肉、こんぶ(だし用)	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ ほうれんそう、しゅんぎく、えのきたけ、にんじん、しめじ	しょうゆ ポン酢
	午後おやつ	牛乳 ★じゃこトースト	食パン、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳 チリメン、粉チーズ、あおのり		
12 土	昼食	牛乳 肉うどん さつま芋レモン煮	ゆでうどん(冷) さつまいも、三温糖	牛乳 牛肉、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ レモン	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ
14 月	昼食	親子丼 ひじき豆 味噌汁	米、三温糖、片栗粉 つきこんにゃく、三温糖、ごま油 切り麩	鶏肉、卵、高野豆腐、刻みのり だいず水煮、油揚げ 味噌、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)	たまねぎ、みつば にんじん、干しひじき、いんげん(冷) たまねぎ、こまつな、なめこ	しょうゆ、本みりん、だしかつお 本みりん、しょうゆ、だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★ココア蒸しパン	ホットケーキ粉、三温糖	牛乳 牛乳、(乳児)ホイップクリーム		ピュアココア、(幼児のみ)板チョコ
15 火	昼食	ご飯 ブリカツ ブロッコリーのおかか和え 粕汁	米 パン粉、小麦粉、なたね油、三温糖 板こんにゃく、さといも	ぶり、卵 豚肉、味噌、こんぶ(だし用)	ブロッコリー だいこん、なめこ、にんじん、葉ねぎ	中濃ソース、ケチャップ、こしょう、塩 しょうゆ、糸かつお 酒かす、しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	★みかん入りりんごゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	アガー	りんご果汁、みかん缶	

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	その他
16 水	昼食	ビビンバ きゅうりの中華漬け 中華風卵スープ	米、三温糖、白ごま、ごま油 三温糖、ごま油 片栗粉	牛ひき肉、刻みのり 卵	大豆もやし、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、にんにく きゅうり はくさい、にんじん、たけのこ水煮、薬ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酢、塩 酢、しょうゆ しょうゆ、中華だしの素、塩
	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 カルテツサブレ(小麦・卵)	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ、本みりん
17 木	昼食	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 白和え	米 さといも、板こんにゃく、三温糖、なたね油 三温糖、すりごま	豚肉、味噌、こんぶ(だし用) 絹ごし豆腐	だいこん、にんじん、いんげん(冷) ほうれんそう、しめじ、にんじん	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	牛乳 ★コーンフレーククッキー	小麦粉、バター、三温糖、コーンフレーク	牛乳 卵	干しぶどう	 コンソメ 塩、カレー粉 コンソメ、塩
18 金	昼食	ジョア ロールパン グラタン 花野菜のサラダ 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 マヨネーズ じゃがいも	ジョア(プレーン) 牛乳、鶏肉、とろけるチーズ、スキムミルク ベーコン	たまねぎ、にんじん、コーン缶、マッシュルーム カリフラワー、ブロッコリー、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、カレー粉 コンソメ、塩
	午後おやつ	プリン 菓子	きらず揚げ(小麦)	プリン(卵不使用・乳)		
19 土	昼食	牛乳 スパゲッティナポリタン 果物	スパゲティー(冷)、バター、なたね油	牛乳 ベーコン	ホールトマト缶、たまねぎ、ピーマン、しめじ	ケチャップ、こしょう、塩
21 月	昼食	ご飯 チキンのおろしポン酢かけ ほうれん草ともやしのナムル かき玉味噌汁	米 三温糖 ごま油	鶏肉 絹ごし豆腐、卵、味噌、こんぶ(だし用)	だいこん、しょうが ほうれんそう、大豆もやし、にんじん はくさい、えのきたけ、にら	しょうゆ、酢、本みりん、だしかつお しょうゆ、塩 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	たい焼き(冷・小麦・卵・乳)	牛乳		
22 火	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのツナマヨ和え	米 なたね油 マヨネーズ	だいたず水煮、牛肉、味噌 ツナ	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、れんこん、ごぼう チンゲンサイ、もやし	コンソメ、塩 塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ★豆腐ドーナツ	ホットケーキ粉、なたね油、三温糖	牛乳 絹ごし豆腐		
24 木	昼食	ご飯 鯖のカレー揚げ カムカムサラダ 豆乳味噌汁	米 片栗粉、なたね油 ごま油、三温糖	さば こんぶ(だし用)、豆乳、味噌、鶏肉	もやし、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん かぼちゃ、たまねぎ、しめじ	しょうゆ、カレー粉 しょうゆ、塩、こしょう だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★あんホイップサンド	三温糖、ロールパン	牛乳 ゆであずき缶、生クリーム、ヨーグルト		
25 金	昼食	ハヤシライス じゃこサラダ カップヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、バター 三温糖、白ごま	豚肉、スキムミルク チリメン ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、まいたけ、グリーンピース(冷) だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、こしょう、塩、ウスターソース しょうゆ、酢
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	おとうふ屋さんの磯辺揚げ のり巻きあられ		デコボン	
26 土	昼食	牛乳 ドックパン 焼きそば 果物	コッペパン ゆで中華そば、三温糖、なたね油	牛乳 豚肉、あおのり	たまねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、にんじん バナナ	中濃ソース、ウスターソース、塩、こしょう
28 月	昼食	ひじきご飯 鮭の塩こうじ焼き ちゅるちゅるピーマン 味噌汁	米、三温糖 塩こうじ しらたき、三温糖、白ごま、ごま油 さといも(冷)	油揚げ、こんぶ(だし用) さけ 豚肉、こんぶ(だし用) 味噌、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)	にんじん、干しひじき ピーマン、にんじん たまねぎ、キャベツ、なめこ	しょうゆ、本みりん、しょうゆ しょうゆ、本みりん、だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★ココア揚げパン	コッペパン、グラニュー糖、なたね油	牛乳		ピュアココア

★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	546kcal	580kcal	467kcal	493kcal
たんぱく質	21.5g	21.7g	18.6g	18.4g
脂質	19.1g	15.4g	17.3g	13.1g
カルシウム	258mg	270mg	264mg	225mg
ビタミンC	22mg	18mg	18mg	18mg

＜今月の旬の食材＞

はくさい、しゅんぎく、キャベツ、ほうれんそう、ごまつな、ねぎ、セロリー
ブロッコリー、カリフラワー、れんこん、にんじん、だいこん、ごぼう、デコボン
お誕生日おめでとうメニューです。

発表会がんばれメニューです。人気のグラタンです！
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。

