

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
1	木	せきはん そぼろいりあつやきたまご ほうれんそうともやしのナムル あかだし バナナ	ぎゅうにゅう スティックメロンパン	もち米、メロンパン、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、赤みそ、ささげ(乾)、米みそ(甘みそ)	バナナ、トマト、ほうれんそう、もやし、しめじ、えのきたけ、にんじん、糸みつば、ねぎ、干しいたけ	
2	金	※おにさんごはん ※いわしハンバーグ ひじきめ なめこのみそしる いちご	ぎゅうにゅう レーズンむしパン	米、小麦粉、砂糖、油、三温糖、パン粉	牛乳、卵、いわしすり身、豚ひき肉、ワインナー、米みそ(甘みそ)、大豆(ゆで)、油揚げ、ちくわ	いちご、たまねぎ、こまつな、なめこ、にんじん、ねぎ、干しうど、グリーンピース(水煮缶詰)、ひじき、しょうが、焼きのり	
3	土	さんしょくどん キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、三温糖、油、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、ほうれんそう、トマト、りんごジャム、コーン缶、しょうが	
4	日						
5	月	ごはん ぶりのてりやき だいこんとじやこのサラダ いなかじる みかん	ぎゅうにゅう あましょく (天然酵母パン)	米、あましょく(天然酵母パン)、さつまいも、油、三温糖	牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ちりめんじゃこ	みかん、だいこん、ねぎ、にんじん、こぼう、きょうな、しょうが	
6	火	バターボール(天然酵母パン) デミソースハンバーグ こふきいも はくさいシチュー ゼリー	ジョア こんぶとツナのパスタ	バターボールパン(天然酵母パン)(0~1歳児)、食パン)、じゃがいも、スパゲッティ、パン粉、油、三温糖、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ベーコン	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、ホールトマト缶詰、しめじ、塩昆布	
7	水	まいたけのたきこみごはん かじきのバーベキューソース きりほしだいこんとひじきのサラダ はんぺんのすまじる バナナ	ぎゅうにゅう マドレーヌ	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、かじき、はんぺん、卵、バター、油揚げ、ベーコン	みかん、だいこん、ねぎ、きょうな、まいたけ、コーン缶、切り干しだいこん、ひじき、しょうが	
8	木	ベジタブルライス チキンカツ もやしときゅうりのおかかあえ コンソメやさいスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう フライドポテト (のり塩)	じゃがいも、米、パン粉、油、小麦粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、卵、しらす干し、バター、かつお節	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、生わかめ、グリンピース(水煮缶詰)、あおのり	
9	金	むぎいりごはん みそやさいいため かぼちゃのあまに むらくもじる みかん	ぎゅうにゅう おふラスク	米、三温糖、小町麩、押麦、油、片栗粉	牛乳、豚こま肉、卵、バター、米みそ(甘みそ)	みかん、かぼちゃ、キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、ビーマン	
10	土	ぶたにくとはくさいのちゅうかどん さつまいもサラダ こまつなとあつあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、さつまいも、食パン、マヨネーズ、片栗粉、油、三温糖	牛乳、豚こま肉、生揚げ、米みそ(甘みそ)、ハム	ハム、はくさい、こまつな、きゅうり、みかん缶、にんじん、しめじ、コーン缶	
11	日	建国記念の日					
12	月	振替休日					
13	火	ざっこくまいごはん そぼろいりあつやきたまご ほうれんそうともやしのナムル あかだし バナナ	ぎゅうにゅう スティックメロンパン	メロンパン、米、三温糖、油、雑穀米、ごま油、ごま	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、赤みそ、米みそ(甘みそ)	バナナ、トマト、ほうれんそう、もやし、なめこ、しめじ、えのきたけ、にんじん、糸みつば、ねぎ、干しいたけ	
14	水	むぎいりごはん さばのしおやき ごもくきんびらごぼう じやがいもとたまねぎのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ※ハートのココア クッキー	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、ごま油(乾)、ごま油、油	牛乳、さば、無塩バター、米みそ(甘みそ)、大豆(ゆで)、卵	みかん、たまねぎ、こぼう、れんこん、にんじん、糸こんにゃく、生わかめ	
15	木	けんちんうどん ちくわのいそべあげ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃん のざわなチーズおにぎり	ゆでうどん、米、さといも、小麦粉、油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、ちくわ、木綿豆腐、豚こま肉、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児しらす干し)、チーズ	だいこん、ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、のざわな漬け、干しいたけ、あおのり	
16	金	ごはん あじのみそやき ささみいりごぼうサラダ チャンポンふうスープ ゼリー	ぎゅうにゅう スイートポテトパイ	米、さつまいも、マヨネーズ、三温糖、ごま油、油、すりごま(白)、黒ごま	牛乳、あじ、鶏ささみ、豚こま肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	ごぼう、はくさい、にんじん、もやし、チングンサイ、きゅうり、ねぎ、たけのこ(水煮)	

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
17	土	さんしょくどん キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、食パン、三温糖、油、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ガつお節	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、キヤウ、トマト、りんごジャム、コーン缶、しょうが	
18	日						
19	月	ごはん ぶりのてりやき だいこんとじやこのサラダ いなかじる みかん	ぎゅうにゅう あましょく (天然酵母パン)	米、あましょく(天然酵母パン)、さつまいも、油、三温糖	牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ちりめんじゃこ	みかん、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、きょうな、しょうが	
20	火	バターボール(天然酵母パン) デミソースハンバーグ こふきいも はくさいシチュー ゼリー	ジョア こんぶとツナのパスタ	バターボールパン(天然酵母パン)(0~1歳児)、こんぶとツナのパスタ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ベーコン	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、ホールトマト缶詰、しめじ、塩昆布	
21	水	まいたけのたきこみごはん かじきのバーベキューソース きりほしだいこんとひじきのサラダ はんぺんのすまじる バナナ	ぎゅうにゅう マドレーヌ	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、かじき、はんぺん、卵、バター、油揚げ、ベーコン	バナナ、りんご、たまねぎ、ねぎ、きょうな、まいたけ、コーン缶、切り干しだいこん、ひじき、しょうが	
22	木	ベジタブルライス チキンカツ もやしときゅうりのおかかあえ コンソメやさいスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう フライドポテト (のり塩)	じゃがいも、米、パン粉、油、小麦粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、卵、しらす干し、バター、かつお節	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、生わかめ、グリンピース(水煮缶詰)、あおのり	
23	金	天皇誕生日					
24	土	ぶたにくとはくさいのちゅうかどん さつまいもサラダ こまつなとあつあげのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう フルーツサンド	米、さつまいも、食パン、マヨネーズ、片栗粉、油、三温糖	牛乳、豚こま肉、生揚げ、米みそ(甘みそ)、ハム	バナナ、はくさい、こまつな、きゅうり、みかん缶、にんじん、しめじ、コーン缶	
25	日						
26	月	ぶたにくのしょうがやきどん ポテトサラダ もずくとやさいのスープ りんご	ぎゅうにゅう かぼちゃクリームパン	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、三温糖、片栗粉、ごま油、かぼちゃクリームパン	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、鶏がらスープ	りんご、たまねぎ、はくさい、チングンサイ、きゅうり、おきなわもずく、にんじん、しめじ、赤ビーマン、しょうが	
27	火	けんちんうどん ちくわのいそべあげ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃん のざわなチーズおにぎり	ゆでうどん、米、さといも、小麦粉、油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、ちくわ、木綿豆腐、豚こま肉、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児しらす干し)、チーズ	だいこん、ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、のざわな漬け、干しいたけ、あおのり	
28	水	むぎいりごはん とりにくのみぞチーズやき ごもくきんびらごぼう かきたましる みかん	ぎゅうにゅう ココアサンド	米、食パン、三温糖、押麦、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、大豆(ゆで)、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	みかん、こぼう、たまねぎ、こまつな、れんこん、にんじん、糸こんにゃく、のざわな漬け、干しいたけ、刻みのり	
29	木	ごはん さばのしおやき ささみいりごぼうサラダ チャンポンふうスープ ゼリー	ぎゅうにゅう スイートポテトパイ	米、さつまいも、マヨネーズ、三温糖、すりごま(白)、ごま油、油、黒ごま	牛乳、さば、鶏ささみ、豚こま肉、かまぼこ	こぼう、はくさい、にんじん、もやし、チングンサイ、きゅうり、ねぎ、たけのこ(水煮)	
1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)				エネルギー	596/413 kcal	鉄	2.4/1.7 mg
				たんぱく質	23.3/16.1 g	カルシウム	246/165 mg
				脂 質	19.8/13.8 g	ビタミンC	31/21 mg
				塩 分	2.3/1.6 g	食物繊維	5.4/3.8 g



今日は3日が土曜日なので2日に節分の鬼の顔に見立てた『鬼さんごはん』、14日のおやつにはバレンタインデーにちなんでハートのココアクッキーを予定しています。あさがお組はココアクッキーのクッキングを予定しています。(あさがお組はエプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。)

表記→※行事・季節献立

* 行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

