



	献立名	材 料 名				kcal	蛋白	
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子を良くする	調味料			
1	金	鶏ごぼうごはん	米 砂糖	鶏肉	ごぼう 人参 枝豆 しめじ	629	25.4	
		ブロッコリーのごま和え	ごま 砂糖		ブロッコリー 人参 もやし			
		わかさぎの唐揚げ	小麦粉 油	わかさぎ				
		豆腐と玉ねぎのみそ汁		豆腐	玉ねぎ 青ねぎ			
	〈おやつ〉	ホットケーキミックス	牛乳 卵	人参				
	牛乳 キャロットケーキ	砂糖 バター						
2	土	焼きそば	焼きそば類	豚肉 削り節	きゃべつ 人参 もやし 青ねぎ	556	25.9	
		卵のみそ汁		卵	青ねぎ			
		〈おやつ〉						
		牛乳 お菓子		牛乳				
3	日	休日						
4	月	〈節分〉	米 小麦粉 砂糖	海苔 ツナ	胡瓜 たくあん(大根) 人参	644	22.7	
		巻きずし						
		豚汁	さつまいも	豚肉 豆腐	大根 玉ねぎ 人参 青ねぎ ごぼう			
		〈おやつ〉		うすあげ				
	牛乳 お菓子		牛乳					
5	火	揚げ豆腐	砂糖	豆腐 卵 鶏ミンチ	人参 玉ねぎ いんげん 干し椎茸	640	23.7	
		里芋の煮物	里芋 砂糖		人参			
		小松菜のごま和え	ごま 砂糖		小松菜 人参 もやし			
		あげと白菜の汁		うすあげ	白菜 青ねぎ			
	〈おやつ〉	もち 砂糖	牛乳 きな粉					
	3~5歳児：牛乳 あべかわ餅		牛乳					
	0~2歳児：牛乳 お菓子							
6	水	鯖フライ	小麦粉 パン粉 油	鯖 卵		695	23.8	
		ポテトサラダ	じゃが芋	ツナ	胡瓜 人参 コーン			
		れんごんの金平	砂糖 ごま		れんこん ごぼう 人参 いんげん			
		きのこのみそ汁			しめじ えのき 青ねぎ			
	〈おやつ〉		牛乳 イナアガー	ぶどうジュース				
	牛乳 ぶどうゼリー	砂糖						
7	木	豚と野菜のホイコーロー		豚肉	きゃべつ 玉ねぎ 人参 ピーマン	743	33.8	
		昆布と大豆の煮物	砂糖	昆布 大豆				
		ブロッコリーと人参の中華和え	ごま 砂糖 ごま油		ブロッコリー 人参 もやし			
		春雨スープ	春雨		ニラ			
	〈おやつ〉	パン 油 砂糖	牛乳					
	牛乳 揚げパン							
8	金	他人丼	米 砂糖	牛肉 かまぼこ 卵	人参 玉ねぎ 青ねぎ	670	29	
		ほうれん草の納豆和え		納豆 かつお節	ほうれん草 人参 もやし			
		ひじきの煮物	砂糖	ひじき うすあげ	人参 枝豆			
		若布ときゃべつのみそ汁		若布	きゃべつ			
	〈おやつ〉	ホットケーキミックス	牛乳 卵	バナナ				
	牛乳 パナナケーキ	砂糖 バター						
9	土	あんかけラーメン	ラーメン類 片栗粉	豚肉 卵	白菜 もやし きゃべつ 人参 玉ねぎ	560	24	
		じゃが芋の甘辛煮	じゃが芋 砂糖					
		〈おやつ〉						
		牛乳 お菓子		牛乳				
10	日	休日						
11	月	建国記念日						
12	火	タラの西京焼き	砂糖	タラ		627	34.8	
		高野の卵とじ	砂糖	高野豆腐 卵				
		小松菜の浸し	砂糖		小松菜 人参 もやし			
		白菜と玉ねぎの汁			白菜 玉ねぎ 青ねぎ			
	〈おやつ〉		牛乳					
	牛乳 お菓子							
13	水	揚げ餃子	餃子の皮 油	合ミンチ	きゃべつ ニラ	586	19.2	
		青梗菜ともやしのソテー			もやし 青梗菜 人参			
		南瓜の煮物	砂糖		南瓜			
		中華スープ		卵 豆腐	青ねぎ			
	〈おやつ〉	砂糖	牛乳 カルピス					
	牛乳 カルピスゼリー		イナアガー					
14	木	豚肉と野菜の生姜煮	砂糖	豚肉	きゃべつ 玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜	650	30.3	
		五目豆	砂糖	大豆 ひじき	人参 枝豆			
		ブロッコリーと人参の浸し	砂糖	ちくわ	ブロッコリー 人参 もやし			
		若布の汁		若布 うすあげ				
	〈おやつ〉	ホットケーキミックス	牛乳 豆腐					
	牛乳 豆腐のブラウニー	砂糖			ミルクココア			

15	金	大根めし わかさぎのカレー風味揚げ ほうれん草としめじの浸し 豆腐のみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 チョコスコーン	米 ごま 小麦粉 油 砂糖 ホットケーキミックス 砂糖 バター	うすあげ わかさぎ 豆腐 若布 牛乳	大根 ほうれん草 人参 しめじ もやし	醤油 塩 コンソメ カレー粉 醤油 和だし みそ チョコレート	607	22.3
16	土	発表会						
17	日	休日						
18	月	鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草の浸し 豆腐と若布のみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 ココアサンド	砂糖 砂糖 砂糖 食パン バター	鮭 厚揚げ 豆腐 若布 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ ほうれん草 人参 もやし	みそ 醤油 醤油 醤油 和だし みそ ミルクココア	710	39.3
19	火	照り焼きハンバーグ マカロニサラダ さつまいもの甘煮 玉ねぎともやしのスープ 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	パン粉 砂糖 マカロニ さつまいも 砂糖	合ミンチ 卵 牛乳 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 胡瓜 玉ねぎ 青ねぎ もやし	醤油 マヨネーズ 醤油 コンソメ 醤油	731	23.1
20	水	〈大阪料理〉 箱寿司 串揚げ風 小松菜のおかか和え ミニうどん 〈おやつ〉 牛乳 水ようかん	米 ごま 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖 うどん	卵 鮭 ちくわ 卵 かつお節 うすあげ 牛乳 あんこ 寒天	胡瓜 小松菜 もやし 人参 青ねぎ	酢 醤油 和だし 醤油	602	21.9
21	木	パン チキンマカロニグラタン ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ 〈おやつ〉 牛乳 海苔おにぎり	テーブルロール マカロニ 小麦粉 バター パン粉 砂糖 米	鶏肉 チーズ 牛乳 牛乳 海苔の佃煮	玉ねぎ しめじ 南瓜 ブロッコリー 胡瓜 人参 もやし コーン 玉ねぎ ほうれん草	コンソメ 酢 醤油 コンソメ 醤油	823	28.5
22	金	ポークカレー きゃべつとみかんのサラダ 〈おやつ〉 牛乳 紅茶のパンケーキ	米 じゃが芋 砂糖 ホットケーキミックス バター 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 枝豆 トマト缶 きゃべつ 胡瓜 人参 もやし みかん缶	カレールウ 醤油 酢 紅茶	606	21.2
23	土	煮込みうどん 南瓜の甘煮 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	うどん 砂糖 砂糖	鶏肉 うすあげ 牛乳	人参 椎茸 ほうれん草 南瓜	醤油 和だし 醤油	520	18
24	日	休日						
25	月	鮭のレモン醤油焼き ほうれん草のおかか和え じゃが芋の甘煮 豆腐と若布のみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 きな粉サンド	砂糖 砂糖 じゃが芋 砂糖 食パン 砂糖 バター	鮭 かつお節 豆腐 若布 牛乳 きな粉	レモン ほうれん草 人参 もやし	醤油 醤油 醤油 和だし みそ	626	28.4
26	火	豚と切干大根の煮物 厚揚げの生姜煮 人参しりしり 白菜とあげのみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	砂糖 砂糖 ごま 砂糖	豚肉 うすあげ 厚揚げ ツナ 卵 うすあげ 牛乳	切干大根 人参 いんげん 干し椎茸 生姜 人参 白菜 青ねぎ	醤油 醤油 醤油 和だし みそ	628	25.4
27	水	コロケ ひじきの煮物 きゃべつの甘酢 豆腐と卵のみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 オレンジゼリー	じゃが芋 パン粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 ごま 砂糖	合ミンチ 卵 うすあげ ひじき 卵 豆腐 牛乳 イナアガー	玉ねぎ 人参 枝豆 きゃべつ 人参 もやし 青ねぎ オレンジジュース	塩こしょう 醤油 酢 和だし みそ	606	21.7
28	木	五目春雨 ブロッコリーの和え物 大豆のおかか煮 豆腐と若布のみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 黒糖蒸しパン	春雨 砂糖 砂糖 ごま 砂糖 小麦粉 黒砂糖 油 ベーキングパウダー	豚肉 大豆 かつお節 豆腐 若布 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン 椎茸 ブロッコリー 人参 もやし	醤油 醤油 醤油 和だし みそ	616	23.7

※今月は季節の食材・新しい食材として「大根」を使用しています。

※料理により、みりん、料理酒等を少量入れております。
※イナアガーは、海藻を原料とする植物性ゼリーの素です。
※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。

☆果物
月・水・・・・みかん
火・金・土・・・・バナナ
木・・・・りんご

☆延長保育のおやつ
火・水・・・・おにぎり
木・・・・ジャムサンド
(月1回菓子パン)

