



献立名	材 料 名			調味料	kca	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						
1 日	休日								
2 月	くひなまつり> 鮭ちらし	米 砂糖 ごま	鮭 卵	胡瓜	545	20.3			
	炊き合わせ	里芋 砂糖		人参 ごぼう こんにやく					
	ほうれん草の浸し	砂糖 ごま		ほうれん草 人参 もやし					
	若布と豆腐の汁		豆腐 わかめ						
3 火	くおやつ	白玉粉	牛乳 豆腐 こしあん	ほうれん草 クランベリージュース	288	10.6			
	牛乳 三色団子								
4 水	お別れ遠足 <おやつ>	バターロール 砂糖 油	牛乳		550	23.7			
	牛乳 揚げパン								
	鶏肉のBBQ		鶏肉				ソース 塩胡椒 ケチャップ		
	大豆のおかか煮	砂糖 ごま	大豆 かつお節				醤油		
	ブロッコリーとツナのサラダ	砂糖	ツナ	ブロッコリー 人参 コーン			醤油 酢		
5 木	オニオンスープ			玉ねぎ 人参 パセリ	655	23			
	くおやつ	砂糖	牛乳 イナアガー	りんごジュース					
	牛乳 りんごゼリー								
	チャプチェ	砂糖 春雨 ごま油	豚ミンチ	玉ねぎ 人参 ピーマン 干し椎茸 もやし			醤油		
	わかさぎの磯辺揚げ	小麦粉 油	わかさぎ 青のり				塩		
6 金	ひじきとさつま芋の煮物	さつま芋 砂糖	ひじき	青ねぎ	577	18.9			
	かき玉スープ		卵						
	くおやつ		牛乳						
	牛乳 お菓子								
	おこわ	米 もち米	塩昆布	人参 椎茸			醤油		
7 土	ちゃんこ鍋	くずきり	鶏肉 たら	玉ねぎ 大根 人参 水菜 白菜 白ねぎ	567	19.4			
	くおやつ	ホットケーキミックス 油 砂糖	牛乳 おから 豆乳						
	牛乳 おからドーナツ								
	きつねうどん	うどん 砂糖	うすあげ	人参 椎茸 ほうれん草					
8 日	里芋のそぼろ煮	里芋 片栗粉 砂糖	鶏ミンチ		622	28			
	くおやつ		牛乳						
	牛乳 お菓子								
	休日	休日							
9 月	さばのみそ煮	砂糖	さば	生姜	605	22			
	ひじきの炒り煮	砂糖	ひじき うすあげ	人参 枝豆					
	ブロッコリーの浸し	砂糖 ごま		ブロッコリー 人参 もやし					
	あげと豆腐の汁		豆腐 うすあげ	青ねぎ					
	くおやつ	食パン	牛乳 こしあん						
10 火	牛乳 あんサンド								
	パン	テーブルロール							
	ミートグラタン	バター 小麦粉 パン粉	牛乳 合ミンチ	玉ねぎ ブロッコリー 人参	ケチャップ コンソメ				
	きゃべつとコーンのサラダ	マカロニ 砂糖	チーズ	しめじ トマト缶	醤油 酢				
	花野菜スープ	砂糖 油		きゃべつ 胡瓜 コーン 人参 ブロッコリー カリフラワー しめじ	コンソメ 醤油				
11 水	くおやつ		牛乳		595	21.1			
	牛乳 お菓子								
	里芋コロッケ	里芋 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	合ミンチ 卵	玉ねぎ			塩胡椒		
	金平ごぼう	砂糖 ごま		ごぼう 人参 ピーマン			醤油		
	白菜の甘酢	砂糖 ごま	うすあげ	白菜 人参			酢		
12 木	若布ときゃべつのみそ汁		わかめ	きゃべつ	627	26.4			
	くおやつ		牛乳 こしあん 寒天						
	牛乳 水ようかん								
	ハンバーグ	パン粉 砂糖	合ミンチ 卵 牛乳	人参 玉ねぎ			塩胡椒 ケチャップ コンソメ		
	じゃが芋のコンソメ煮	じゃが芋					醤油		
13 金	ほうれん草とちりめんの浸し	砂糖	ちりめん	ほうれん草 人参 もやし	662	23.3			
	豆腐となめこのみそ汁		豆腐	なめこ 青ねぎ					
	くおやつ	焼きそば麺	牛乳 豚肉 削り節	きゃべつ 人参 もやし					
	牛乳 焼きそば			青ねぎ					
	ミンチカレー	米 じゃが芋	合ミンチ 大豆	玉ねぎ 枝豆 人参 しめじ			カレールー		
14 土	きゃべつとみかんのサラダ	砂糖 油		きゃべつ 胡瓜 人参 みかん缶	602	26			
	くおやつ	ホットケーキミックス バター 砂糖	牛乳 卵 豆乳						
	牛乳 紅茶の豆乳パンケーキ								
	みそラーメン	ラーメン麺	豚肉 卵	もやし きゃべつ 人参 青梗菜 玉ねぎ コーン			鶏がらだし みそ		
15 日	じゃが芋の甘辛煮	じゃが芋 砂糖			643	24			
	くおやつ		牛乳						
	牛乳 お菓子								
	休日	休日							
	16 月	かれの煮付け	砂糖	かれい				656	31
高野の卵とじ			高野豆腐 卵						
小松菜の納豆和え			納豆 かつお節	小松菜 人参 もやし	醤油				
若布と豆腐のみそ汁			ちりめん		和だし みそ				
くおやつ		食パン バター 砂糖	牛乳 きな粉						
17 火	牛乳 きな粉サンド				643	24			
	鶏と大根の煮物	砂糖	鶏肉	大根 いんげん 人参					
	ほうれん草ときのこの浸し	砂糖 ごま		ほうれん草 しめじ えのき 人参			醤油		
	磯豆	砂糖	大豆 ひじき	枝豆			醤油		
	里芋のみそ汁	里芋	うすあげ	系こんにやく 青ねぎ			和だし みそ		
くおやつ		牛乳							
牛乳 お菓子									

18	水	<ポルトガル料理> ウインナーピラフ	米	ウインナー	人参 コーン 玉ねぎ	コンソメ	497	17.3
		フィレット(タラの天ぷら)	小麦粉 油	たら 卵		塩胡椒		
		きゃべつのサラダ			きゃべつ 人参 胡瓜	マヨネーズ 酢 塩		
		カルド・ヴェルデ (じゃが芋のスープ)	じゃが芋		玉ねぎ ほうれん草	コンソメ 醤油		
		<おやつ> 牛乳 カルビスゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー カルビス				
19	木	豚と切干大根の煮物	砂糖	豚肉 うすあげ	切干大根 人参 いんげん 干し椎茸	醤油	647	20.2
		白和え	砂糖 ごま 練りごま	豆腐	春菊 こんにやく 人参	醤油		
		小松菜ともやしの浸し	砂糖 ごま		小松菜 人参 もやし	醤油		
		玉ねぎとえのきの汁			玉ねぎ えのき 青ねぎ	和だし 醤油		
		<おやつ> 牛乳 クッキー	小麦粉 バター 砂糖	牛乳				
20	金	春分の日						
21	土	卒園式						
22	日	休日						
23	月	鮭の照り焼き	砂糖	鮭		醤油	594	25.8
		南瓜の甘煮	砂糖		南瓜	醤油		
		ほうれん草のおかか和え	砂糖	かつお節	ほうれん草 人参 もやし	醤油		
		じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	じゃが芋		玉ねぎ 青ねぎ	和だし みそ		
		<おやつ> 牛乳 シュガートースト	食パン バター 砂糖	牛乳				
24	火	肉じゃが	じゃが芋 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 糸こんにやく いんげん	醤油	600	23.6
		厚揚げの生姜煮	砂糖	厚揚げ	生姜	醤油		
		ブロッコリーのごま和え	砂糖 ごま		ブロッコリー 人参 しめじ	醤油		
		豆腐とえのきの汁		豆腐	えのき 青ねぎ	和だし 醤油		
		<おやつ> 牛乳 お菓子		牛乳				
25	水	<卒園おめでとうランチ> えびフライ	小麦粉 パン粉 油	えび 卵		塩胡椒	593	20.5
		ナポリタン	スパゲティ 砂糖		玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン トマト缶	ケチャップ コンソメ		
		きゃべつとツナのサラダ	砂糖 油	ツナ	きゃべつ 胡瓜 コーン	醤油 酢		
		コンソメスープ			玉ねぎ もやし 小松菜	コンソメ 醤油		
		<おやつ> 牛乳 オレンジゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	オレンジジュース			
26	木	スペインオムレツ	砂糖 じゃが芋	ベーコン 卵	人参 玉ねぎ 枝豆	コンソメ ケチャップ	670	27.4
		ブロッコリーともやしのソテー			ブロッコリー 人参 もやし コーン	コンソメ		
		大豆のトマト煮	砂糖	大豆	コーン ピーマン トマト缶	コンソメ		
		きのこのスープ			しめじ えのき 玉ねぎ 青ねぎ	コンソメ 醤油		
		<おやつ> 牛乳 きなこマカロニ	マカロニ 砂糖	牛乳 きな粉				
27	金	山菜ごはん	米	うすあげ	わらび 筍 なめこ えのき 人参	醤油	628	23.6
		わかさぎの唐揚げ	小麦粉 油	わかさぎ		コンソメ		
		菜種和え	砂糖 ごま	卵	きゃべつ 胡瓜 人参	酢		
		卵と小松菜のみそ汁		卵	小松菜	和だし みそ		
		<おやつ> 牛乳 豆腐ブラウニー	ホットケーキミックス 砂糖	牛乳 豆腐		ミルクココア		
28	土	牛丼	米 砂糖	牛肉	人参 玉ねぎ 干し椎茸	醤油	580	20.7
		豆腐と玉ねぎのみそ汁		豆腐	玉ねぎ 青ねぎ	和だし みそ		
		<おやつ> 牛乳 お菓子		牛乳 お菓子				
29	日	休日						
30	月	たらの西京焼き	砂糖	たら		白みそ 醤油	565	26.3
		ほうれん草のごま和え	砂糖 ごま		ほうれん草 人参 もやし	醤油		
		昆布と大豆の煮物	砂糖	昆布 大豆		醤油		
		根菜のみそ汁			大根 ごぼう 玉ねぎ 人参 青ねぎ	和だし みそ		
		<おやつ> 牛乳 ジャムサンド	食パン	牛乳	いちごジャム			
31	火	チャーハン	米 ごま油	豚肉 卵	玉ねぎ 人参 青ねぎ	鶏がらだし 醤油	536	20.8
		青梗菜とちくわのソテー		ちくわ	青梗菜 もやし	鶏がらだし		
		若布とえのきのスープ		わかめ	えのき	鶏がらだし 醤油		
		<おやつ> 牛乳 お菓子		牛乳				

※今月は季節の食材・新しい食材として「くずきり・水菜・春菊・わらび・筍・カリフラワー・クランベリージュース」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、海草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)

