

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする	
1・15	火	手作りのひりかけごはん 鮭のちゃんちゃん焼き (★北海道) 海藻サラダ 豚汁	牛乳 納豆スナック	しらす、かつお節、鮭、みそ、ちくわ 豚肉、油揚げ、牛乳、納豆、チーズ	米、ごま、砂糖、ごま油、バター、じゃがいも 餃子皮、油	きゃべつ、人参、えのき、しめじ、大根 もやし、コーン、わかめ、ひじき、玉ねぎ ごぼう、ほうれん草	
2・16	水	キャロットロール 手作りのりんごジャム ポトフ じゃこカリカリサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	お茶 セルフおにぎり 鮭	豚肉、ウインナー、しらす、ヨーグルト 牛乳、鮭	パン、砂糖、油、じゃがいも、わんたん皮 ごま油、米、ごま	りんご、人参、玉ねぎ、きゃべつ、いんげん 大根、きゅうり、コーン、バナナ、もも缶 みかん缶	
3 (節分献立)	木	鬼と金棒ライス 味噌納豆和え 菜の花けんちん汁	牛乳 もちりバナナケーキ	しらす、卵、ちくわ、えび、納豆、みそ 豆腐、かつお節、牛乳、ヨーグルト、牛乳 スキムミルク	米、ごま、とんがりコーン、小麦粉、パン粉 油、砂糖、蒸しパンミックス	いんげん、もやし、小松菜、人参、コーン 大根、菜の花、ねぎ、バナナ	
4・18	金	豆乳担々麺 鶏肉のカレー醤油焼き ブロッコリーのごま酢和え りんご	牛乳 大学芋	豚肉、みそ、豆乳、鶏肉、牛乳	中華麺、ごま油、砂糖、ごま、さつまいも 油	もやし、人参、たけのこ、白菜、きくらげ ねぎ、チンゲン菜、ブロッコリー、りんご	
5・19	土	ごはん じゃがいものそぼろ煮 春雨サラダ 麩とほうれん草のみそ汁	牛乳 キャロットケーキ	生揚げ、かつお節、卵、豆腐、麩、みそ 牛乳、豚肉	米、じゃがいも、油、砂糖、春雨、ごま油 ごま、蒸しパンミックス、バター	玉ねぎ、人参、干しいたけ、いんげん、コーン きゅうり、ほうれん草	
7・21	月	ごはん 豚肉生姜焼き かぼちゃサラダ 大根と豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 肉まん	豚肉、ハム、チーズ、豆腐、みそ、かつお節 牛乳	米、砂糖、油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ 肉まん	きゃべつ、玉ねぎ、人参、ピーマン、かぼちゃ きゅうり、トマト、大根、小松菜、りんご	
8・22	火	まいだけごはん (★島根県) 白身魚の竜田揚げ おろし和え じゃがバターみそ汁 (★北海道)	牛乳 ナポリタンスパゲティ	鶏肉、油揚げ、白身魚、かつお節、みそ 牛乳、ウインナー、チーズ	米、油、砂糖、じゃがいも、バター スパゲティ	人参、ごぼう、舞茸、干しいたけ、大根 小松菜、りんご、なめこ、玉ねぎ、コーン ピーマン	
9	水	ピピン丼 パンパンシーサラダ 中華風コーンスープ いよかん	牛乳 こまっちゃん蒸しパン	豚肉、鶏肉、みそ、卵、牛乳、チーズ	米、油、砂糖、ごま油、ごま、春雨 蒸しパンミックス、バター	小松菜、もやし、人参、切り干し大根、きゃべつ きゅうり、玉ねぎ、コーン、ほうれん草 いよかん、小松菜	
10・24	木	ツナサンドイッチ サーモンクリームシチュー かりかりベーコンサラダ カップヨーグルト 牛乳	お茶 あんかけうどん	ツナ、鶏肉、えび、鮭、牛乳 豆乳、生クリーム、チーズ、ベーコン、ヨーグルト かつお節	パン、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、小麦粉、うどん、バター	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、いんげん きゃべつ、ブロッコリー、白菜、ねぎ、干しいたけ	
12・26	土	鶏塩うどん (★宮崎県) あげじゃが 小松菜のごま和え	牛乳 ツナマヨおにぎり 型抜きチーズ	鶏肉、油揚げ、かつお節、豚肉、チーズ 牛乳、ツナ	うどん、油、ごま油、じゃがいも、砂糖 ごま、米、ノンエッグマヨネーズ	大根、人参、しめじ、ねぎ、わかめ、コーン 小松菜、もやし	
14 (バレンタイン献立)	月	チキンピラフ ハートハンバーグのせ クルトンサラダ キャロットポタージュ いよかん	牛乳 ココアプリン クラッカー	鶏肉、ハンバーグ、牛乳、チーズ、生クリーム	米、油、バター、砂糖、クルトン、小麦粉 プリン素、ホイップクリーム、チョコスプレー クラッカー	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、コーン きゃべつ、きゅうり、コーン、ひじき、いよかん	
17	木	クファージュシー (★沖縄県) 小松菜チャンプルー (★沖縄県) ししゃもフライ (1・2歳児白身魚) もずくスープ (★沖縄県)	牛乳 サターアングー (★沖縄県)	豚肉、ツナ、卵、豆腐、ししゃも、鶏肉 かつお節、牛乳	米、油、ごま油、砂糖、小麦粉、パン粉 ごま	人参、干しいたけ、切昆布、玉ねぎ、小松菜 もずく、えのき	
25	金	いわしのかば焼き丼 打ち豆とひじきの炒り煮 かきたま汁 いよかん	牛乳 きな粉蒸しパン	卵、いわし、大豆(つぶれ)、油揚げ、かつお節 なると、豆腐、牛乳、きな粉、鶏肉	米、砂糖、油、ごま油、蒸しパンミックス	いんげん、ひじき、大根、人参、ねぎ、いよかん	
28 お誕生日献立	月	バターライス 鶏肉のマーマレード焼き チーズサラダ ポテト焼き チンゲン菜とあさりのスープ りんご	ヨーグルトドリンク いちごのロールケーキ	魚ソーセージ、鶏肉、チーズ、あさり ベーコン、かつお節、ヨーグルトドリンク	米、バター、砂糖、油、じゃがいも ロールケーキ、ホイップクリーム、チョコスプレー	人参、きゃべつ、きゅうり、ピーマン、玉ねぎ チンゲン菜、りんご、いちご	
		【郷土料理】 料理の由来 *クファージュシー (沖縄県) 豚肉や野菜を具に入れ、豚だして炊き込んだ沖縄風炊き込みご飯です。祝い事や法事などに欠かせない一品となっています。 多くの家庭では、冬至にクファージュシーを作って食べます。					
				塩分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		*3歳未満児		1.6	501	22	19
		*3歳以上児		2	556	24	20

*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつきます。日本郷土料理を献立に入れてあります。
1・2歳児食材変更・・・17, 28日 ししゃも→白身魚

