

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	水	長崎ちゃんぽん (★長崎県) 生揚げかりんとう揚げ 大根ときゅうり中華和え	牛乳 ライスコロック	豚肉、さつま揚げ、なると、生揚げ チーズ、牛乳	中華麺、油、砂糖、ごま、ごま油、米 パン粉、さつまいも	きゃべつ、人参、もやし、ねぎ、きくらげ 大根、きゅうり
2・16 (手作りふりかけの日)	木	ごはん 鮭のポテサラ焼き チャブチェ 白菜とえのきみそ汁 いよかん	牛乳 コーンフレーククッキー	鮭、牛乳、ハム、豆腐、みそ、かつお節	米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ 春雨、ごま油、ごま、小麦粉、バター、砂糖 コーンフレーク	人参、きゃべつ、もやし、ピーマン、白菜 えのき、いよかん
3 (節分献立)	金	鬼ぼうやごはん いわしの竜田揚げケチャップソース カラフルサラダ (1・2歳児白身魚) 雷汁 みかん	牛乳 きなこプリン	豚肉、いわし、チーズ、豆腐、みそ かつお節、牛乳、きな粉	米、油、砂糖、せんべい、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、里芋、白滝、ごま油 プリンの素	玉ねぎ、人参、コーン、いんげん、きゅうり ピーマン、ごぼう、ねぎ、みかん、いちご
4・18	土	かぼちゃクリームサンドパン チキンクリームシチュー ツナサラダ 牛乳	お茶 フレークスナック	チーズ、鶏肉、牛乳、ツナ	パン、砂糖、じゃがいも、油、小麦粉、バター コーンフレーク、マシュマロ	かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー きゃべつ、きゅうり、人参
6・20	月	ごはん 八宝豆腐 (1・2歳児白身魚) ししゃも唐揚げ きゃべつごま和え 魚そうめんスープ いよかん	牛乳 バナナスクエア	豚肉、豆腐、ししゃも、魚そうめん かつお節、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、蒸しパンミックス	人参、玉ねぎ、たけのこ、もやし、チンゲン菜 干しいたけ、きゃべつ、ほうれん草、大根 小松菜、ねぎ、いよかん、バナナ
7・21	火	ミルクパン チキンフレーク焼き じゃがいもカレーソテー みそドレッシングサラダ 白菜ミルクスープ 牛乳 りんご	お茶 焼きおにぎり	鶏肉、みそ、ベーコン、牛乳	パン、ノンエッグマヨネーズ、パン粉 コーンフレーク、じゃがいも、油、バター ごま油、砂糖、ごま、米	人参、玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー 白菜、りんご、きゃべつ
8・22	水	ごはん 鱈のみそ焼き マカロニサラダ かぼちゃのそぼろあんかけ 大根みそ汁	牛乳 こまっちゃん蒸しパン	さわら、みそ、ハム、鶏肉、豆腐、油揚げ かつお節、チーズ、卵、牛乳	米、砂糖、ごま油、マカロニ、蒸しパンミックス ノンエッグマヨネーズ、バター、油	人参、きゅうり、コーン、かぼちゃ、玉ねぎ 大根、小松菜
9・28	木・火	しっぽくうどん (★香川県) たまご焼き 白菜しらす和え バナナ	牛乳 納豆つつみ揚げ	豚肉、さつま揚げ、かつお節、しらす、卵 納豆、牛乳	うどん、砂糖、油、餃子皮、ごま油	人参、ごぼう、大根、干しいたけ、ねぎ 小松菜、白菜、ひじき、玉ねぎ、バナナ ほうれん草
10・24	金	ごはん 中華風ミートローフ ブロッコリー和え いかくんサラダ 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 いちごサンド	豚肉、さきいか、豆腐、かつお節、みそ 牛乳	米、ごま油、砂糖、パン、ホイップクリーム	玉ねぎ、れんこん、たけのこ、干しいたけ ブロッコリー、人参、ひじき、きゃべつ きゅうり、わかめ、いちご、ねぎ
13・27	月	ごはん むつの煮つけ 大根と人参煮 焼肉サラダ じゃがいもみそ汁	牛乳 ウインナーパイ	むつ、かつお節、豚肉、みそ、牛乳 ウインナー	米、砂糖、油、ごま、じゃがいも、パイ生地	大根、人参、いんげん、きゃべつ、きゅうり コーン、玉ねぎ、わかめ
14 (バレンタイン献立)	火	紅白パン(二種) ポトフ チップスサラダ ココアプリン	牛乳 いちごロールケーキ	豚肉、牛乳	パン、油、じゃがいも、ポテトチップス ドレッシング、プリンの素、ホイップクリーム チョコスプレー、ロールケーキ	人参、玉ねぎ、きゃべつ、いんげん、大根 ブロッコリー、コーン、パイン缶、いちご
17	金	ひじきごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーチーズサラダ かきたま汁	牛乳 麩ラスク りんご	鶏肉、油揚げ、チーズ、卵、豆腐 かつお節、牛乳、麩	米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、バター	ひじき、人参、しめじ、ブロッコリー ピーマン、ねぎ、りんご
25	土	おかかおにぎり きゅうり即席漬 鶏肉とさつまいも甘辛煮 あんかけ汁	牛乳 ショートブレッド	かつお節、鶏肉、油揚げ、牛乳	米、砂糖、ごま、油、さつまいも、小麦粉 バター	きゅうり、人参、きゃべつ、しめじ、いんげん 大根、ねぎ、小松菜
お誕生日献立		セルフ照焼きチーズバーガー ビーンズサラダ 春雨スープ プリン	牛乳 ポテトスナック	豚肉、卵、牛乳、チーズ、大豆、鶏肉	パン、パン粉、砂糖、ごま、ごま油、春雨 プリンの素、じゃがいも、小麦粉、油	玉ねぎ、ピーマン、コーン、きゃべつ ブロッコリー、人参、ほうれん草、しめじ
お別れ献立 (5歳リクエスト 献立)		カツカレーライス ヤングコーンサラダ 卵入りコーンスープ りんご 牛乳	お茶 みかんシャーベット ビスケット	豚肉、卵、生クリーム、チーズ かつお節、牛乳	米、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも ごま油、砂糖、ごま、シャーベット、ビスケット バター	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、きゃべつ きゅうり、ヤングコーン、小松菜、りんご
			塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
* 3歳未満児			1.7	460	20.3	18.1
* 3歳以上児			2	528	22.5	19.6

* 10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつきます。
* 献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。