

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 ライスコロケ	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	水	ごはん 鯖のみそ焼き 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	さくら、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
22 お誕生日献立	水	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
			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。