



| 日 | 曜 | 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 | 木 | さつまいもパン ミラノ風カツレツ オイスター炒め 牛乳 ジュリアンスープ フルーツカクテル | お茶 さつまいもごはんおにぎり | 鶏肉、卵、チーズ、豚肉、卵、かつお節 牛乳、ウインナー | パン、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま油 米、さつまいも、ごま | ブロッコリー、玉ねぎ、ピーマン、きゃべつ みかん缶、パイン缶、バナナ、大根 |
| 2 節分献立 | 金 | 赤鬼ライス 鬼の金棒ハンバーグ ブロッコリーとチーズサラダ ポテトスープ | 牛乳 手作り恵方巻ロール | ベーコン、ちくわ、卵、豚肉、豆腐 チーズ、鶏肉、かつお節、牛乳 | 米、バター、せんべい、砂糖、じゃがいも パン、ホイップクリーム | 玉ねぎ、ひじき、人参、ブロッコリー 小松菜、バナナ、みかん缶 |
| 3・17 | 土 | サンマー麺 手作りしゅうまい みかん缶  | 牛乳 アメリカンドッグ | 豚肉、かつお節、ウインナー、牛乳 | 中華麺、油、ごま油、砂糖 蒸しパンミックス | 玉ねぎ、白菜、人参、きくらげ、もやし、コーン みかん缶 |
| 5 | 月 | ごはん ほっけ塩焼き 白菜ごま和え おでん えのきと油揚げみそ汁 | 牛乳 鬼まんじゅう | ほっけ、しらす、鶏肉、さつま揚げ 油揚げ、みそ、牛乳、かつお節 | 米、ごま、砂糖、油、じゃがいも、さつまいも 小麦粉 | 白菜、小松菜、人参、大根、えのき、しめじ わかめ |
| 6・20 | 火 | 五目うどん 手作りがんも カップヨーグルト | 牛乳 ライスコロッケ | 鶏肉、かつお節、なると、豆腐、ツナ 卵、ヨーグルト、牛乳、チーズ | うどん、里芋、砂糖、長芋、ごま油、油 米、パン粉 | 大根、人参、干しいたけ、ほうれん草 ひじき |
| 7・21 | 水 | クロワッサン カレーシチュー 鶏肉手羽先焼き(1・2歳児:鶏肉切り身) コールスローサラダ りんご 牛乳 | お茶 マーラーカオ | 豚肉、牛乳、チーズ、生クリーム、鶏肉 卵 | パン、じゃがいも、さつまいも、マカロニ 油、小麦粉、バター、砂糖、蒸しパンミックス ごま | 人参、玉ねぎ、きゃべつ、きゅうり、ブロッコリー りんご |
| 8 | 木 | ごはん ジャーチャー豆腐 じゃこのカリカリサラダ わかめスープ | 牛乳 フレンチトースト | 豆腐、豚肉、大豆、みそ、しらす かつお節、牛乳、卵 | 米、油、ごま油、砂糖、わんたん皮 じゃがいも、ごま、食パン、バター | 玉ねぎ、人参、たけのこ、きゅうり、切干大根 コーン、わかめ、ほうれん草、ねぎ |
| 9・26 | 金・月 | オムライス 焼肉サラダ コーンと卵スープ みかん | 牛乳 焼きいも | 鶏肉、卵、豚肉、牛乳 | 米、油、バター、ごま、さつまいも 砂糖 | 玉ねぎ、マッシュルーム、人参、きゃべつ きゅうり、コーン、みかん |
| 10・24 | 土 | チンジャオロース丼 シルバーサラダ わかめともやしみそ汁 | 牛乳 ツナスパゲティ | 豚肉、ハム、豆腐、みそ、かつお節 ツナ、牛乳 | 米、油、ごま油、砂糖、春雨、スパゲティ ノンエッグマヨネーズ、バター | ピーマン、人参、玉ねぎ、きゅうり、きゃべつ わかめ、もやし |
| 13・27 | 火 | みそラーメン チキンフレイク焼き さつまいもの甘煮 りんご | 牛乳 麩ラスク | 豚肉、みそ、鶏肉、牛乳 | 中華麺、油、砂糖、ごま油、ごま、パン粉 ノンエッグマヨネーズ、コーンフレイク さつまいも、麩、小麦粉、バター | もやし、きゃべつ、玉ねぎ、人参、にら りんご |
| 14 バレンタイン | 水 | カレーソーススパゲティ 白菜とりんごのヨーグルトサラダ  豆乳と卵スープ いよかん | 牛乳 バナナブラウニー | 豚肉、大豆、チーズ、ヨーグルト 豆乳、卵、かつお節、牛乳 | スパゲティ、油、砂糖、小麦粉 | 玉ねぎ、人参、コーン、白菜、りんご しめじ、えのき、ねぎ、いよかん、バナナ |
| 16・28 ふりかけの日 | 金・水 | ごはん サーモンフライ タルタルソース 人参とチーズサラダ 肉じゃが 豆腐とわかめみそ汁 | 牛乳 フルーツ盛合せ | 鮭、卵、チーズ、豚肉、かつお節、豆腐 油揚げ、みそ、牛乳 | 米、小麦粉、パン粉、油、タルタルソース 砂糖、じゃがいも、白滝 | 人参、きゃべつ、きゅうり、玉ねぎ わかめ、ねぎ、バナナ、みかん、りんご |
| 19 お誕生日献立 | 月 | ハンバーグドリア みそドレッシングサラダ コーンポタージュスープ フルーツヨーグルト | 牛乳 鬼さんプリン | 豚肉、鶏肉、牛乳、チーズ、ツナ、みそ ヨーグルト、ベーコン | 米、油、小麦粉、バター、ごま、砂糖 ごま油、プリン素、ホイップクリーム | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ブロッコリー ピーマン、コーン、いちご、きゃべつ もも缶、バナナ、パイン缶 |
| 22 魚解体献立 ふりかけの日 | 木 | ごはん ぶりの照焼き 小松菜なめたけ和え 五目チャンプルー 大根と油揚げみそ汁 | 牛乳 フルーツフレイクヨーグルト | ぶり、豚肉、豆腐、卵、かつお節、油揚げ みそ、牛乳、ヨーグルト | 米、砂糖、ごま、油、コーンフレイク | 小松菜、もやし、人参、えのき、きゃべつ 玉ねぎ、大根、バナナ、もも缶 |
| 29 お別れ給食 | 木 | 人参ごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニカルボナーラ風 野菜スープ | 乳酸菌飲料 桃のクラフティ | 鶏肉、ベーコン、牛乳、生クリーム、チーズ かつお節、卵 | 米、バター、マカロニ、乳酸菌飲料 小麦粉、砂糖、ホイップクリーム、油 | 人参、玉ねぎ、コーン、ブロッコリー 大根、きゃべつ、もも缶、いちご |
| | | | 塩分(g) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
| *3歳未満児 | | | 1.5 | 450 | 19 | 17 |
| *3歳以上児 | | | 2 | 547 | 23 | 19 |

*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。

*2月7・21日・・【鶏肉手羽先】 1・2歳児は鶏肉切り身で提供します。
*2月9・26日・・【みかん】 入荷次第で、うんしゅうみかん→いよかんに変更になります。