

予 定 献 立 表

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える		
1 土	五目うどん キャベツの酢の物 焼きさつま芋 ヨーグルト 麦茶	うめおかかおにぎり チーズ 麦茶	ふたにく まぐろ ヨーグルト かつおぶし あつあげ チーズ	うどん さとう こめ さつまいも	しいたけ にんじん こねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ わかめ うめぼし	1食分 - : 414kcal たんぱく質: 19.0g 脂質: 10.9g	加齢量: 220mg 食塩相当量: 1.9g
3 月	♪ お楽しみ給食 節分 ♪ いわしの蒲焼き丼 ごぼう金棒 ココロ豆のサラダ 心のすまし汁 オレンジゼリー 麦茶	鬼まんじゅう 牛乳	いわし だいす きなこ かまぼこ きゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ マヨドレ やきふ こめ さつまいも ちょうごうゆ こむぎこ	にんじん やきり ごぼう きゅうり コーン こまつな はねぎ みつば オレンジジュース かんてん	1食分 - : 408kcal たんぱく質: 16.0g 脂質: 12.3g	加齢量: 183mg 食塩相当量: 1.2g
4 火	ごはん 豚肉と厚揚げトマト煮 大根とツナのサラダ ゆでブロッコリー 白菜の豆乳スープ ヨーグルト 麦茶	フライドポテト 牛乳	ふたにく あつあげ とうふ どうにゅう まぐろ きゅうにゅう ヨーグルト	こめ こめこ ちょうごうゆ さとう かたくりこ じゃがいも どうにゅうマーガリン	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー きゅうり しいたけ はくさい	1食分 - : 441kcal たんぱく質: 18.8g 脂質: 15.7g	加齢量: 263mg 食塩相当量: 1.5g
5 水	コーンパン 鶏肉のマーマレード焼き もやしのカレーサラダ 粉ふき芋 キャベツと厚揚げのスープ バナナ 牛乳	鮭と刻み昆布のおにぎり 麦茶	とりにく あつあげ ちくわ きゅうにゅう さけ	コーンパン ちょうごうゆ マーマレード さとう こめこ じゃがいも	たまねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン バナナ ほうれんそう きさみこんぶ	1食分 - : 416kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 11.9g	加齢量: 165mg 食塩相当量: 1.8g
6 木	ごはん 栄養ふりかけ チーズオムレツ ブロッコリーサラダ 白菜とベーコンのスープ フルーツヨーグルト和え 麦茶	ラスク 牛乳	たまご ベーコン だいす ヨーグルト きゅうにゅう チーズ だしふんにゅう しらすぼし かつおぶし	こめ どうにゅうマーガリン ちょうごうゆ さとう フランスパン グラニューとう じゃがいも	たまねぎ グリンピース ブロッコリー にんじん はくさい りんごかん しめじ パインかん きゃべつ ももかん あおのり きさみこんぶ	1食分 - : 424kcal たんぱく質: 15.8g 脂質: 13.8g	加齢量: 199mg 食塩相当量: 1.6g
7 金	豚汁うどん さつま芋スティック ごぼうとひじきのマヨネーズサラダ チーズ みかん 麦茶	きりわかめおにぎり 麦茶	ふたにく あぶらあげ まぐろ むぎみそ チーズ	うどん さつまいも ちょうごうゆ マヨドレ さとう こめ きび	にんじん だいこん しめじ こまつな ごぼう ひじき みかん わかめ	1食分 - : 401kcal たんぱく質: 13.7g 脂質: 11.2g	加齢量: 199mg 食塩相当量: 2.6g
8 土	ごはん フルコギ春雨 小松菜と厚揚げの和え物 わかめスープ ヨーグルト 麦茶	ツナそぼろごはん 小魚 麦茶	ふたにく あつあげ かつおぶし ちくわ ヨーグルト こさかな まぐろ	こめ さとう はるさめ ちょうごうゆ	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし えのきだけ コーン わかめ	1食分 - : 431kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 10.6g	加齢量: 231mg 食塩相当量: 1.1g
10 月	六穀ごはん ししゃものから揚げ ゆでブロッコリー 切干大根の炒り煮 キャベツと厚揚げの味噌汁 カルピスゼリー 麦茶	かぼちゃのスコーン 牛乳	くろだいす ししゃも あぶらあげ あつあげ むぎみそ とうふ にゅうさんきんいんりょう	こめ げんまい おおむぎ かたくりこ ちょうごうゆ こむぎこ さとう	きりぼしだいこん ひじき しいたけ グリンピース こまつな きゃべつ ねぶかねぎ かんてん ブロッコリー かぼちゃ	1食分 - : 441kcal たんぱく質: 16.5g 脂質: 13.6g	加齢量: 321mg 食塩相当量: 1.2g
12 水	テーブルロール ペンネミートソースグラタン 三色野菜のピクルス 刻み昆布のオニオンスープ バナナ 牛乳	鶏ごぼうご飯のおにぎり 麦茶	ふたひき きゅうにゅう ワインナー チーズ とりひき	こめ しろパン ちょうごうゆ ベンネ こめこ さとう オリーブゆ どうにゅうマーガリン	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり きさみこんぶ コーン レモン パセリ バナナ トマトかん ごぼう しょうが	1食分 - : 447kcal たんぱく質: 15.8g 脂質: 15.9g	加齢量: 180mg 食塩相当量: 1.9g
13 木	あんかけ焼きそば ちくわのカレー焼き ひじきの中華サラダ チンゲン菜の中華スープ ヨーグルト 麦茶	塩昆布チーズおにぎり 牛乳	ふたにく かまぼこ とうふ ヨーグルト だいす きゅうにゅう ちくわ チーズ	ちゅうかめん さとう こめこ かたくりこ ちょうごうゆ こめ	はくさい にんじん もやし しめじ ねぶかねぎ ひじき チンゲンサイ キャベツ コーン こまつな しおこんぶ	1食分 - : 420kcal たんぱく質: 22.1g 脂質: 10.3g	加齢量: 298mg 食塩相当量: 2.1g
14 金	ごはん ウィンナー チキンコンクリームシチュー れんこんとひじきのマヨネーズ和え りんご 麦茶	バレンタインココアケーキ 牛乳	とりにく きゅうにゅう ちくわ だしふんにゅう ワインナー	こめ こめこ バター ちょうごうゆ さとう じゃがいも マヨドレ クリーム こむぎこ ココア ふんとう いちごジャム	たまねぎ にんじん れんこん コーン ブロッコリー こまつな ひじき キャベツ りんご いちご コンクリームかん	1食分 - : 475kcal たんぱく質: 15.9g 脂質: 16.8g	加齢量: 222mg 食塩相当量: 1.3g
15 土	ごはん 豚肉のみそ炒め さつま芋サラダ 大根と油揚げのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	青菜とベーコンの混ぜごはん 小魚 麦茶	ふたにく あぶらあげ ベーコン むぎみそ ヨーグルト こさかな	こめ さとう さつまいも ちょうごうゆ マヨドレ オリーブゆ	たまねぎ にんじん コーン きゅうり だいこん こまつな ほうれんそう エリンギ ピーマン	1食分 - : 442kcal たんぱく質: 18.0g 脂質: 13.5g	加齢量: 211mg 食塩相当量: 1.6g
17 月	六穀ごはん さけのマヨコーン焼き 小松菜のお浸し 五目みそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	きなこドーナツ 牛乳	さけ くろだいす ハルメザンチーズ あぶらあげ とうふ むぎみそ きゅうにゅう きなこ	こめ げんまい おおむぎ こむぎこ マヨドレ さとう ちょうごうゆ こめこ	たまねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう かぼちゃ しめじ ねぶかねぎ パセリ ぶどうジュース かんてん コーンクリームかん	1食分 - : 444kcal たんぱく質: 20.0g 脂質: 11.9g	加齢量: 202mg 食塩相当量: 1.0g
18 火	ごはん 大豆と鶏肉の揚げ煮 キャベツとわかめのサラダ きのこのみそ汁 フルーツヨーグルト和え 麦茶	いももちみだらし 牛乳	だいす とりにく かまぼこ むぎみそ きゅうにゅう どうにゅう ヨーグルト	こめ かたくりこ ちょうごうゆ さつまいも さとう じゃがいも	しょうが にんじん しいたけ キャベツ わかめ レモン しめじ えのきだけ たまねぎ こまつな コーン パインかん バナナ りんごかん	1食分 - : 434kcal たんぱく質: 15.9g 脂質: 15.2g	加齢量: 172mg 食塩相当量: 1.6g
19 水	照り焼きチキンサンド 粉ふき芋 人参サラダ マカロニ野菜スープ バナナ 牛乳	ひじきチャーハン 麦茶	とりにく チーズ まぐろ きゅうにゅう	コッペパン マヨドレ さとう ちょうごうゆ じゃがいも マカロニ こめ	キャベツ にんじん レーズン こまつな コーン たまねぎ バナナ ひじき しいたけ	1食分 - : 429kcal たんぱく質: 17.8g 脂質: 14.6g	加齢量: 183mg 食塩相当量: 2.0g
20 木	ミートソーススパゲティ (パケット付き) 彩り野菜のサラダ コーンスープ りんご 麦茶	野菜ピラフ 牛乳	ふたひき ハルメザンチーズ きゅうにゅう	スパゲティ さとう フランスパン ちょうごうゆ こめ こめこ バター クリーム	たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ こまつな コーン コンクリームかん りんご	1食分 - : 423kcal たんぱく質: 14.9g 脂質: 11.4g	加齢量: 194mg 食塩相当量: 1.8g
21 金	ベトナム風フォー ベトナム風春巻 れんこんチップス 大根の甘酢漬 パインヨーグルト 麦茶	揚げバナナ 牛乳	とりにく ふたにく ヨーグルト きゅうにゅう どうにゅう	こめめん はるまきのかわ ちょうごうゆ こむぎこ かたくりこ はるさめ さとう	もやし だいこん だけのこ にんじん パインかん バナナ たまねぎ しょうが はねぎ レモン しいたけ れんこん	1食分 - : 413kcal たんぱく質: 13.8g 脂質: 16.6g	加齢量: 143mg 食塩相当量: 1.3g
22 土	ごはん 鶏すきやき風煮 ほうれん草ともやしの磯辺和え なめことかぶの味噌汁 ヨーグルト 麦茶	あおのり焼きコーンの おにぎり 小魚 麦茶	とりにく とうふ あぶらあげ むぎみそ ヨーグルト こさかな	こめ さとう かたくりこ やきふ	しいたけ にんじん はくさい ねぶかねぎ ほうれんそう もやし なめこ あおのり やきり かぶ コーン	1食分 - : 424kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 11.4g	加齢量: 226mg 食塩相当量: 1.1g
25 火	六穀ごはん さばの照焼き ゆでブロッコリー 田舎煮 大根のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	さば だいす くろだいす あつあげ とりにく むぎみそ きゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう こむぎこ	ブロッコリー れんこん にんじん だいこん まいり ほうれんそう しめじ りんごジュース かんてん バナナ レーズン はねぎ	1食分 - : 409kcal たんぱく質: 18.6g 脂質: 11.6g	加齢量: 179mg 食塩相当量: 0.9g
26 水	テーブルロール 鶏肉と豆のトマト煮 スパゲティサラダ えのきとキャベツのスープ バナナ 牛乳	しらすチーズおにぎり 麦茶	とりにく だいす あつあげ きゅうにゅう チーズ しらすぼし	しろパン じゃがいも ちょうごうゆ さとう かたくりこ スパゲティ マヨドレ こめ	にんじん たまねぎ しめじ トマトかん キャベツ えのきだけ バナナ あおのり	1食分 - : 498kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 15.5g	加齢量: 205mg 食塩相当量: 2.2g
27 木	ごはん 豚のちゃんちゃん焼き風 かぼちゃの天ぷら 厚揚げとわかめのすまし汁 りんご 麦茶	ウィンナーとコーンのケーキ 牛乳	ふたにく むぎみそ あつあげ きゅうにゅう ういんナー だしふんにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう こめこ かたくりこ	にんじん キャベツ もやし かぼちゃ ねぶかねぎ りんご わかめ コンクリームかん	1食分 - : 443kcal たんぱく質: 16.7g 脂質: 16.8g	加齢量: 195mg 食塩相当量: 1.2g
28 金	ごはん ポークソテー じゃが芋のチーズ焼き キャベツと玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	シュガートースト 牛乳	ふたにく チーズ あつあげ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ こめこのパンこ じゃがいも しょうパン グラニューとう どうにゅうマーガリン	りんご にんじん たまねぎ パセリ キャベツ コーン ブロッコリー	1食分 - : 435kcal たんぱく質: 22.8g 脂質: 11.8g	加齢量: 257mg 食塩相当量: 1.2g

\*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。  
\*月に一回、お楽しみ給食があります。  
\*9時頃に朝のおやつと牛乳を提供いたします。(1・2歳児クラス)