

| 日 曜 | 献立名 | 献立名 | | | あか | 黄 | 緑 | 栄養価 | |
|-----|---|-------------------|---|---|--|---|--------------------------|-----|--|
| | | 朝食 | おやつ | 夕食 | | | | | |
| 2月 | ごはん さつまいも 豚汁 オレンジゼリー 牛乳 | ごはん(防災食) 麦茶 | ぶたにく あぶらあげ むぎみそ きゅうにゅう | こめ さつまいも じゃがいも | だいこん ごぼう にんじん ねぶたねぎ オレンジジュース わかめ かんてん | 1杯分: 402kcal たんぱく質: 12.9g 脂質: 10.0g | 鉄分: 138mg 食塩相当量: 1.2g | | |
| 3火 | ごはん 豚のしょうが焼き 粉ふき芋 キャベツのおかかサラダ 大根と厚揚げのみそ汁 ハイナップル 牛乳 | ブルーベリーヨーグルト 麦茶 | ぶたにく かつおぶし あつあげ むぎみそ きゅうにゅう ヨーグルト だっしふんにゅう | こめ さとう ちようごうゆ じゃがいも さとう こむぎこ | たまねぎ しょうが りんごジュース キャベツ しめじ にんじん コーン だいこん パインかん ブルーベリー | 1杯分: 380kcal たんぱく質: 15.6g 脂質: 13.1g | 鉄分: 211mg 食塩相当量: 1.1g | | |
| 4水 | デーブルロール パンネミーソースグラタン キャベツのサラダ 具だくさん豆乳スープ パナナ 牛乳 | ゆかりおにぎり 麦茶 | ぶたひきにく とりにく チーズ だいき ウィンナー とうにゅう きゅうにゅう | しろパン パンネ ちようごうゆ さとう かたくりこ さとう こめ じゃがいも こめこ とうにゅうマーガリン | たまねぎ にんじん キャベツ コーン うめひしお トマトかん はくさい こまつな パナナ | 1杯分: 415kcal たんぱく質: 17.5g 脂質: 14.0g | 鉄分: 214mg 食塩相当量: 1.3g | | |
| 5木 | カレーピラフ 鶏肉のオーロラソース 野菜のピクルス風 コーンと卵の中華スープ オレンジ 牛乳 | かぼちゃプリン 麦茶 | まぐろ とりにく たまご きゅうにゅう だっしふんにゅう せらチン | こめ さとう ちようごうゆ かたくりこ マヨドレ オリブゆ | たまねぎ こまつな だいこん にんじん パプリカ かぼちゃ しょうが オレンジ コーンクリームかん | 1杯分: 370kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 11.0g | 鉄分: 216mg 食塩相当量: 1.1g | | |
| 6金 | 麻婆なす丼 人参ツナソテー 春雨とチンゲン菜の中華スープ フルーツヨーグルト和え 牛乳 | カルシウムトースト 麦茶 | ぶたひきにく チーズ まぐろ しらすほし ヨーグルト かたくりこ さとう むぎみそ きゅうにゅう | こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ はるさめ しょうばん | なす たら しだいけ コーン ねぶたねぎ にんじん ちんげんさい えのきたけ ももかん パインかん あおのり しょうが | 1杯分: 398kcal たんぱく質: 15.2g 脂質: 13.0g | 鉄分: 209mg 食塩相当量: 1.4g | | |
| 7土 | ごはん 鶏のしょうが炒め かぼちゃの甘煮 大根のすまし汁 ヨーグルト 牛乳 | うどん 麦茶 | とりにく あぶらあげ ヨーグルト きゅうにゅう | こめ うどん さとう ちようごうゆ | たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース だいこん こまつな しょうが | 1杯分: 378kcal たんぱく質: 16.7g 脂質: 11.8g | 鉄分: 202mg 食塩相当量: 2.5g | | |
| 9月 | ごはん さば塩焼き さつまいも大根の煮物 白菜と玉ねぎのすまし汁 カルピスゼリー 牛乳 | オレンジケーキ 麦茶 | さば ちくわ かまぼこ きゅうにゅう にゅうさんきんいんりょう だっしふんにゅう | こめ さとう ちようごうゆ こむぎこ さつまいも かたくりこ こめこ | たまねぎ にんじん かんてん きりほしだいこん はくさい オレンジジュース | 1杯分: 381kcal たんぱく質: 14.3g 脂質: 13.2g | 鉄分: 145mg 食塩相当量: 1.2g | | |
| 10火 | ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 人参煮 小松菜とひじきの梅和え かぼちゃのスープ フルーツヨーグルト和え 牛乳 | にゅうめん 麦茶 | とりにく みそ あぶらあげ ヨーグルト きゅうにゅう | こめ マヨドレ さとう ちようごうゆ そうめん | にんじん こまつな うめひしお かぼちゃ はねぎ たまねぎ パインかん ももかん | 1杯分: 389kcal たんぱく質: 15.5g 脂質: 13.0g | 鉄分: 182mg 食塩相当量: 2.4g | | |
| 11水 | ごはん 豚肉と豆のトマト煮 スパゲティサラダ えのきたけと厚揚げのスープ パナナ 牛乳 | お好み焼き 麦茶 | ぶたにく だいき とうにゅう あつあげ むぎみそ かつおぶし ぶたひきにく | こむぎこ じゃがいも かたくりこ さとう スパゲティ マヨドレ こめ ちようごうゆ | にんじん たまねぎ しめじ トマトかん キャベツ コーン えのきたけ パナナ はねぎ あおのり | 1杯分: 390kcal たんぱく質: 16.8g 脂質: 11.6g | 鉄分: 153mg 食塩相当量: 1.4g | | |
| 12木 | ごはん 栄養盛りかけ チーズオムレツ ブロッコリーの和風サラダ 白菜のスープ オレンジ 牛乳 | メロンパン風トースト 麦茶 | だいき しらすほし たまご かつおぶし きゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ パター | じゃがいも ちようごうゆ さとう こめ こむぎこ しょうばん | にんじん たまねぎ しめじ トマト グリンピース きざみこんぶ あおのり ブロッコリー キャベツ はくさい オレンジ | 1杯分: 383kcal たんぱく質: 14.3g 脂質: 13.0g | 鉄分: 183mg 食塩相当量: 1.4g | | |
| 13金 | しょうゆラーメン さつまいもスティック にんじんとツナのサラダ なし 牛乳 | ひじきチャーハン 麦茶 | ヨーグルト まぐろ ぶたひきにく きゅうにゅう あぶらあげ | ちようかめん さとう ちようごうゆ さつまいも こめ | コーン もやし にんじん ねぶたねぎ こまつな しめじ ひじき なし | 1杯分: 396kcal たんぱく質: 14.9g 脂質: 13.0g | 鉄分: 163mg 食塩相当量: 1.5g | | |
| 14土 | ごはん フルコギ風 小松菜と厚揚げの和え物 わかめスープ ヨーグルト 牛乳 | 焼きおにぎり 麦茶 | ぶたにく あつあげ ちくわ ヨーグルト きゅうにゅう | こめ さとう ちようごうゆ | たまねぎ にんじん ピーマン こまつな えのきたけ コーン わかめ | 1杯分: 372kcal たんぱく質: 17.4g 脂質: 11.9g | 鉄分: 221mg 食塩相当量: 1.3g | | |
| 17火 | お楽しみ給食 十五夜メニュー さつまいもごはん 鶏てり焼き ブロッコリー ココロサラダ お月見すまし汁 なし 牛乳 | 芋もちみたらし 牛乳 | とりにく だいき きゅうにゅう とうにゅう | かたくりこ こめ ちようごうゆ さつまいも さとう じゃがいも こめ マヨドレ | にんじん ブロッコリー コーン きゅうり こまつな なめこ だいこん かぼちゃ なし | 1杯分: 392kcal たんぱく質: 15.0g 脂質: 13.0g | 鉄分: 162mg 食塩相当量: 1.7g | | |
| 18水 | おひさまドッグパン フライドポテト(のり塩) キャベツとコーンのスープ パナナ 牛乳 | 鮭の刻み昆布のおにぎり 麦茶 | ぶたひきにく ウィンナー さけ だいき むぎみそ きゅうにゅう | コッパン さとう ちようごうゆ じゃがいも こめ こめこ とうにゅうマーガリン | たまねぎ にんじん しめじ パナナ あおのり きざみこんぶ キャベツ コーン トマトかん | 1杯分: 391kcal たんぱく質: 15.4g 脂質: 15.9g | 鉄分: 180mg 食塩相当量: 1.5g | | |
| 19木 | ごはん 豚レバーの甘酢あん キャベツナムル かぼちゃのチーズ焼き けんちん汁 オレンジ 牛乳 | さつまいも蒸しパン 麦茶 | ぶたレバー あぶらあげ とうふ むぎみそ きゅうにゅう チーズ | こめ さとう ちようごうゆ かたくりこ こめのパンこ こむぎこ さつまいも | キャベツ かぼちゃ だいこん にんじん ねぶたねぎ ごぼう オレンジ | 1杯分: 373kcal たんぱく質: 17.4g 脂質: 10.6g | 鉄分: 196mg 食塩相当量: 1.0g | | |
| 20金 | ごはん 鶏の西京焼き ほうれん草ともやしゆかり和え れんこんチップス 小松菜と豆腐のすまし汁 フルーツヨーグルト和え 牛乳 | きなこラスク 麦茶 | とりにく みそ とうふ ヨーグルト きなこ きゅうにゅう | こめ さとう かたくりこ ヨーグルト フランスパン とうにゅうマーガリン | れんこん あおのり こまつな にんじん ねぶたねぎ ほうれん草 パナナ パインかん ももかん うめひしお | 1杯分: 402kcal たんぱく質: 17.4g 脂質: 14.7g | 鉄分: 164mg 食塩相当量: 1.2g | | |
| 21土 | ごはん 肉野菜炒め 青菜とじゃこのサラダ さつまいも ヨーグルト 牛乳 | おかか菜めしおにぎり 麦茶 | ぶたにく しらすほし とうふ むぎみそ ヨーグルト きゅうにゅう かつおぶし | こめ ちようごうゆ さとう さつまいも | キャベツ にんじん もやし こまつな ほうれん草 はねぎ | 1杯分: 386kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 11.5g | 鉄分: 164mg 食塩相当量: 1.1g | | |
| 24火 | ごはん 鮭の南蛮漬け オクラの納豆和え 豆腐とえのきたけのみそ汁 オレンジゼリー 牛乳 | りんごケーキ 麦茶 | さけ きゅうにゅう むぎみそ なっとう あぶらあげ とうふ パター | かたくりこ ちようごうゆ こむぎこ さとう こめ | たまねぎ にんじん ピーマン ほしほどう オクラ きゅうり あおのり えのきたけ オレンジジュース かんてん りんご | 1杯分: 405kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 13.3g | 鉄分: 170mg 食塩相当量: 0.9g | | |
| 25水 | ごはん 鶏のから揚げレモン和え 梨のホット パナナ 牛乳 | フルーツポンチ 麦茶 | きゅうにゅう とりにく へーコン | こめ かたくりこ ちようごうゆ さとう こめこ さつまいも | にんじん りんごジュース かんてん しょうが レモン パナナ たまねぎ ブロッコリー キャベツ ももかん パインかん | 1杯分: 395kcal たんぱく質: 12.8g 脂質: 14.3g | 鉄分: 141mg 食塩相当量: 1.1g | | |
| 26木 | ごはん 鶏肉とじゃが芋の卵炒め もやしとりのナムル 納豆汁 オレンジ 牛乳 | 人参とレーズのケーキ 麦茶 | ぶたにく たまご なっとう あぶらあげ むぎみそ きゅうにゅう だっしふんにゅう | こめ ちようごうゆ じゃがいも さとう こむぎこ | にんじん ピーマン しょうが もやし しめじ きゅうり あまのり キャベツ ねぶたねぎ オレンジ レーズン | 1杯分: 399kcal たんぱく質: 16.8g 脂質: 13.8g | 鉄分: 187mg 食塩相当量: 0.9g | | |
| 27金 | キーマカレー じゃが芋とコーンのソテー キャベツのコンソメスープ ヨーグルト 牛乳 | ココア揚げパン 麦茶 | ぶたひきにく あつあげ まぐろ ヨーグルト きゅうにゅう | こめ こめこ じゃがいも ちようごうゆ さとう コッパン とうにゅうマーガリン | たまねぎ にんじん グリンピース トマトかん コーン キャベツ もやし | 1杯分: 405kcal たんぱく質: 16.9g 脂質: 14.4g | 鉄分: 232mg 食塩相当量: 1.6g | | |
| 28土 | ごはん すき焼き風煮 水菜のフレンチサラダ 白菜のみそ汁 ヨーグルト 牛乳 | おかかチーズおにぎり 麦茶 | ぶたにく とうふ まぐろ あぶらあげ むぎみそ ヨーグルト きゅうにゅう | こめ あぶ さとう かたくりこ | にんじん ねぶたねぎ しめじ みずな きゅうり だいこん はくさい わかめ | 1杯分: 418kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 12.4g | 鉄分: 252mg 食塩相当量: 1.2g | | |
| 30月 | さんまかばやき かぼちゃの枝豆あんかけ 具だくさんみそ汁 りんごゼリー 牛乳 | ヨーグルトスコーン 麦茶 | さんま むぎみそ きゅうにゅう ヨーグルト パター | こむぎこ かたくりこ こめ ちようごうゆ さとう じゃがいも | あまのり はねぎ かぼちゃ えだまめ だいこん にんじん ねぶたねぎ りんごジュース かんてん | 1杯分: 427kcal たんぱく質: 14.2g 脂質: 15.5g | 鉄分: 140mg 食塩相当量: 0.9g | | |

*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。
*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)
*月に一回、お楽しみ給食があります。