

| 日                    | 午前のおやつ          | 昼 食                                                                                                                                                         |                                                                                                              |                                                                                                                               |                                                                                                                    | 午後のおやつ                                                                                                                     |
|----------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                 | (主食) ごはん、パン、めん料理                                                                                                                                            | (主菜) 肉、魚、卵、大豆・大豆製品の料理                                                                                        | (副菜) 野菜、芋、海藻きのこが中心の料理                                                                                                         | その他                                                                                                                |                                                                                                                            |
| 2<br>16<br>30<br>(月) | ビスコ<br>牛乳       | 2・30日★豚肉の柳川風井<br>米 豚肉 焼き豆腐 玉ねぎ ごぼう 人参 青菜 卵<br>砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉<br>16日★凍り豆腐のふわふわ煮井<br>米 凍り豆腐 鶏肉 干し椎茸 人参 玉ねぎ 卵<br>みりん しょうゆ 酒 片栗粉                               |                                                                                                              | ★キャベツのおかか和え<br>キャベツ きゅうり 人参<br>しょうゆ かつお節<br> | ★みそ汁<br>麩 わかめ みそ                                                                                                   | ★うの花揚げ(2-5歳)<br>★せんべい(0-1歳)<br>★国産りんごゼリー<br>★牛乳                                                                            |
| 3<br>17<br>(火)       | せんべい<br>りんごジュース | ★みそラーメン<br>生中華麺 豚肉 人参<br>キャベツ もやし ねぎ<br>コーン しょうが にんにく<br>油 鶏がらスープの素 酒<br>みそ ごま油                                                                             | ★ボイルウインナー                                                                                                    | ★かぼちゃの甘煮<br>かぼちゃ しょうゆ 砂糖                                                                                                      | ★ジョア(3-5歳)<br>3日:ブレン 17日:マスカット<br>★ヤクルト(0-2歳)                                                                      | ★わかめおにぎり<br>米 炊き込みわかめの素<br>★チーズ <br>★麦茶 |
| 4<br>18<br>(水)       | ビスケット<br>麦茶     | ★ごはん                                                                                                                                                        | ★チンジャオロース<br>豚肉 ビーマン たけのこ ねぎ 春雨<br>しょうが 塩 砂糖 しょうゆ 酒<br>ごま油 片栗粉 油                                             | ★さつま芋のレモン煮<br>さつま芋 砂糖 レモン果汁 塩                                                                                                 | ★すまし汁<br>青菜 麩 しょうゆ 塩<br>★ヨーグルト                                                                                     | ★お好みパン<br>★せんべい <br>★牛乳                 |
| 5<br>19<br>(木)       | せんべい<br>麦茶      | ★ごはん                                                                                                                                                        | ★鮭の照り焼き<br>鮭 しょうゆ みりん 油<br> | ★ごま和え<br>キャベツ 人参 すりごま<br>しょうゆ 砂糖                                                                                              | ★みそ汁<br>もやし 油揚げ みそ<br>★オレンジ                                                                                        | ★ホットケーキ<br>小麦粉 B.P 砂糖 卵 牛乳<br>バター 油 ケーキシロップ<br>★せんべい<br>★牛乳                                                                |
| 6<br>20<br>(金)       | たべっ子どうぶつ<br>牛乳  | ★納豆ごはん<br>米 納豆 しょうゆ                                                                                                                                         | ★肉じゃが<br>じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参<br>いんげん しらたき<br>砂糖 しょうゆ 塩 みりん 油                                                      | ★スティックきゅうり<br>きゅうり 塩                                                                                                          | ★みそ汁<br>わかめ ねぎ みそ                                                                                                  | ★フルーツヨーグルト<br>ヨーグルト 砂糖<br>みかん缶 パナナ<br>★せんべい ★麦茶                                                                            |
| 7<br>21<br>(土)       | せんべい<br>麦茶      | ★きつねうどん<br>干しうどん 油揚げ ねぎ 青菜 人参 しょうゆ みりん                                                                                                                      |                                                                                                              |                                                                                                                               | ★ヨーグルト<br>★麦茶                                                                                                      |                                        |
| 9<br>23<br>(月)       | ギンビスアスパラ<br>麦茶  | ★ごはん                                                                                                                                                        | ★豆腐入りハンバーグ<br>豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 油<br>片栗粉 ソース ケチャップ 塩                                                            | ★いも芋サラダ<br>さつま芋 じゃが芋 きゅうり<br>玉ねぎ マヨネーズ 塩                                                                                      | ★みそ汁<br>なめこ ねぎ みそ                                                                                                  | ★カルピスゼリー<br>カルピス ゼラチン<br>★せんべい<br>★麦茶                                                                                      |
| 10<br>24<br>(火)      | せんべい<br>麦茶      | ★ごはん<br>(ふりかけ)                                                                                                                                              | ★かじきの竜田揚げ<br>かじき しょうが しょうゆ 酒<br>片栗粉 油                                                                        | ★海苔和え<br>青菜 もやし<br>焼きのり しょうゆ                                                                                                  | ★みそ汁<br>じゃが芋 わかめ みそ                                                                                                | ★フレンチトースト<br>食パン 卵 牛乳 砂糖 バター<br>★せんべい ★牛乳                                                                                  |
| 11<br>25<br>(水)      | ハーベストセサミ<br>牛乳  | ★カレーライス<br>米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 コンソメ 小麦粉 カレー粉<br>バター 砂糖 塩 ソース ケチャップ 牛乳<br> |                                                                                                              | ★ダイコンサラダ<br>大根 きゅうり コーン<br>砂糖 しょうゆ 酢 ごま油                                                                                      | ★スープ<br>青菜 春雨 コンソメ 塩                                                                                               | ★焼きそば<br>蒸し中華麺 豚肉 キャベツ<br>もやし 人参 ビーマン<br>ソース 塩 油<br>★みかリンゼリー ★麦茶                                                           |
| 12<br>26<br>(木)      | クッキー<br>麦茶      | ★ごはん                                                                                                                                                        | ★鶏肉のみそ焼き<br>鶏肉 しょうが みそ<br>しょうゆ みりん 油                                                                         | ★白和え<br>ほうれん草 人参 こんにやく<br>豆腐 すりごま 砂糖 塩 しょうゆ                                                                                   | ★すまし汁<br>わかめ 麩 しょうゆ 塩                                                                                              | ★さつま芋スティック<br>さつま芋 油 塩<br>★せんべい<br>★牛乳                                                                                     |
| 13<br>27<br>(金)      | せんべい<br>麦茶      | ★ミートソーススパゲティ<br>スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ トマト 人参 ビーマン<br>エリンギ ケチャップ ソース 油 米粉                                                                                           |                                                                                                              | ★グリーンサラダ<br>レタス キュウリ コーン<br>塩 レモン果汁 砂糖 油                                                                                      | ★スープ<br>青菜 豆腐 コンソメ 塩<br>★ヨーグルト                                                                                     | ★五平餅風おにぎり<br>米 スキムミルク 油 みそ<br>しょうゆ 砂糖 みりん ごま<br>★チーズ ★麦茶                                                                   |
| 14<br>28<br>(土)      | せんべい<br>麦茶      | ★焼きうどん<br>干しうどん 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょうゆ 油 かつお節                                                                                                                  |                                                                                                              | ★スープ<br>大根 わかめ コンソメ 塩                                                                                                         | ★ヨーグルト<br>★麦茶                                                                                                      |                                                                                                                            |
| 行事食                  | せんべい<br>麦茶      | ★ごはん<br>※0-1歳はソース煮                                                                                                                                          | ★チキンかつ<br>鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 ソース                                                                                 | ★ごま和え<br>キャベツ 人参 すりごま<br>しょうゆ 砂糖                                                                                              | ★みそ汁<br>かぼちゃ 玉ねぎ みそ<br>★オレンジ  | ★キャロットケーキ<br>人参 小麦粉 砂糖 卵 油<br>B.P 粉糖<br>★せんべい ★牛乳                                                                          |

\*だし汁はかつお節、煮干し、昆布からとっています。  
 \*油はなたね油を中心にしています。  
 \*献立は行事などの都合で変更になる場合があります。  
 \*飲み物としての牛乳は満1歳の誕生日月の翌月からの提供となります。

【今月の栄養量(平日平均値)】  
 エネルギー kcal  
 以上児 526  
 未満児 445

蛋白質 g  
 19.9  
 16.5

