

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2月	わかめごはん みそ汁 鮭の照り焼き 塩もみキャベツ さつま芋甘煮 	胚芽精米/三温糖/ さつまいも/食パン	わかめふりかけ/豆腐/ 煮干し/かつお節/米みそ/さけ/ ★牛乳	万能ねぎ/キャベツ/ きゅうり/いちご ジャム	ジャムサンド 牛乳 ----- ジャムサンド 牛乳	マーガリンサンド
3火	牛乳パン コンソメスープ 鶏肉のカレー焼き 千草和え かぼちゃグラッセ	牛乳パン/焼きふ/ ごま油/三温糖/有 塩バター/薄力粉	鶏肉モモ/油揚げ/ ★たまご/ヨーグル ト/★牛乳	にんじん/だいこん/ 玉ねぎ/ほうれん そう/かぼちゃ/レ モン/デコポン	ヨーグルトマフィン 牛乳 果物 ----- ヨーグルトマフィン 牛乳 果物	炊き込みご飯
4水	わかめうどん きんぴらごぼう ポイルブロッコリー ポイルウィンナー	ゆでうどん/ごま/ 油/三温糖/胚芽精 米	かつお節/こんぶ/ 鶏肉モモ/わかめ/ ウィンナー/菜飯ふ りかけ/★牛乳	ごぼう/にんじん/ ブロッコリー 	菜飯おにぎり 牛乳 ----- 菜飯おにぎり 牛乳	ジャムサンド
5木	キャロブパン ミネストローネ ハンバーグ ミックススロー グリーンポテト	キャロブパン/有塩 バター/パン粉/油 /じゃがいも/三温 糖	ゆで大豆/ベーコン /豚ひき肉/★たま ご/★牛乳	トマト缶詰/ミックス ベジタブル/玉ねぎ/ キャベツ/にんじん/ もも缶/みかん缶/パ インアップル缶/バナ ナ/いちご/りんご	フルーツポンチ 牛乳 ----- フルーツポンチ 牛乳	炊き込みご飯
6金	ごはん みそ汁 煮魚 マカロニケチャップ炒め 二色びたし 	胚芽精米/三温糖/ マカロニ/油/薄力 粉	わかめ/豆腐/煮干 し/かつお節/米み そ/かじき/★たま ご/★牛乳	玉ねぎ/小松菜/ キャベツ	ココア蒸しパン 牛乳 ----- ココア蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド
7土	鶏ごぼうごはん みそ汁 高野豆腐のうま煮	胚芽精米/ごま/油 /三温糖/食パン/ マーガリン	鶏肉ひき肉/わかめ /煮干し/かつお節 /米みそ/高野豆腐 /鶏肉モモ/こんぶ /★スライスチーズ /★牛乳	ごぼう/にんじん/ 万能ねぎ/玉ねぎ/ しいたけ/グリーン ピース	チーズサンド 牛乳 ----- チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
9月	ジャムサンド 豆腐スープ チキンディアブロ風 切干大根サラダ さつま芋のオレンジ煮	食パン/パン粉/油 /三温糖/さつまい も/スパゲッティ/ 有塩バター	豆腐/ベーコン/鶏 肉モモ/ロースハム /しらす干し/かつ お節	いちごジャム/チンゲ ン菜/ミックスベジタ ブル/切干しだいこん /きゅうり/にんじん /オレンジジュース/ キャベツ/万能ねぎ	しらす和風スパゲティ 麦茶 ----- しらす和風スパゲティ 麦茶	炊き込みご飯
10火	ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き 切り昆布煮つけ アスパラのさっぱり和え	胚芽精米/油/三温 糖/薄力粉/無塩バ ター	煮干し/かつお節/ 米みそ/さわら/刻 み昆布/焼き竹輪/ ヨーグルト/★牛乳	万能ねぎ/だいこん /にんじん/アスパ ラガス/キャベツ	ブレッド風クッキー 牛乳 ----- ブレッド風クッキー 牛乳	ジャムサンド
11水	レーズンボール 小松菜とわかめスープ ポークビーンズ ポイルいんげん	レーズンボール/油 /三温糖/胚芽精米	わかめ/豚モモ/ ベーコン/白いんげ んまめ(乾)/生ク リーム/かつお節/ ★牛乳	小松菜/万能ねぎ/ 玉ねぎ/トマト缶詰 /さやいんげん	おかかおにぎり 牛乳 ----- おかかおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
12木	ちゃんぽん風うどん 生揚げの含め煮 ブロッコリーおかか和え キャンディチーズ	ゆでうどん/三温糖 /薄力粉/油	豚モモ/焼き竹輪/ ★牛乳/生揚げ/か つお節/★キャン ディチーズ/★たま ご	キャベツ/玉ねぎ/ にんじん/ゆでたけ のこ/しいたけ/ブ ロッコリー/いちご	沖縄風ドーナツ 牛乳 果物 ----- 沖縄風ドーナツ 牛乳 果物	炊き込みご飯
13金	ポークハヤシライス チンゲン菜スープ 和風サラダ ゼリー	胚芽精米/油/有塩 バター/三温糖/ゼ リー/食パン/マー ガリン	豚モモ/わかめ/ツ ナ缶 	にんじん/玉ねぎ/ マッシュルーム缶/ト マト缶/グリーンピース /チンゲン菜/とうも ろこし/キャベツ/ きゅうり/いちごジャ ム	なかよしサンド 麦茶 スープ ----- なかよしサンド 麦茶	炊き込みご飯
14土	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	ロールパン/じゃが いも/バター/胚芽 精米	ゆで大豆/鶏肉ひき 肉/わかめふりかけ /★切れてるチーズ /★牛乳	キャベツ/玉ねぎ/ グリーンピース/ブ ロッコリー	わかめチーズおにぎり 牛乳 ----- わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
16月	ごはん すまし汁 魚のみそ焼き ナムル 南瓜の甘煮	胚芽精米/三温糖/ ごま油/薄力粉/油	豆腐/かつお節/こ んぶ/さけ/米みそ /★牛乳	しめじ/もやし/ほ うれんそう/にんじ ん/かぼちゃ/デコ ポン	ブアマンケーキ 牛乳 果物 ----- ブアマンケーキ 牛乳 果物 	ジャムサンド
17火	スパゲティミートソース わかめとコーンのスープ フレンチサラダ うずら卵煮	スパゲッティ/油/ 片栗粉/ごま/三温 糖/じゃがいも/有 塩バター	豚ひき肉/★粉チー ズ/わかめ/うずら 卵缶/★牛乳	玉ねぎ/ピーマン/ にんじん/とうもろ こし/ねぎ/キャベ ツ/レタス/きゅう り/みかん缶	じゃが芋のお焼き 牛乳 ----- じゃが芋のお焼き 牛乳 	マーガリンサンド

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18水	バターロール もやしスープ 鶏肉のパン粉焼き ポテトサラダ いんげんソテー	ロールパン/パン粉/油/有塩バター/じゃがいも/★マヨネーズ/上新粉/白玉粉/三温糖/片栗粉	鶏肉モモ/★牛乳	もやし/玉ねぎ/にんじん/きゅうり/さやいんげん	わかめおにぎり 牛乳 みたらし団子 牛乳	ジャムサンド
19木	たけのご飯 みそ汁 豚肉のマヨネーズ焼き 切干大根の煮付け キャベツのナムル	胚芽精米/★マヨネーズ/上白糖/油/ごま/ごま油/ショートケーキ	こんぶ/豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/豚ロース/刻み昆布/油揚げ	ゆでたけのこ/ねぎ/切干しだいこん/にんじん/キャベツ	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
20金	バターボール コンソメスープ 大豆入りつくね焼き コールスローサラダ ポイルアスパラ	バターボール/焼きふ/油/三温糖/★マヨネーズ/蒸し中華めん	ゆで大豆/鶏肉ひき肉/★たまご/焼き竹輪/あおのり/★牛乳	チンゲン菜/にんじん/しいたけ/万能ねぎ/キャベツ/とうもろこし/きゅうり/アスパラガス/もやし/玉ねぎ	焼きそば 牛乳 焼きそば 牛乳	炊き込みご飯
21土	鶏ごぼうごはん みそ汁 高野豆腐のうま煮	胚芽精米/ごま/油/三温糖/食パン/マーガリン	鶏肉ひき肉/わかめ/煮干し/かつお節/米みそ/高野豆腐/鶏肉モモ/こんぶ/★スライスチーズ/★牛乳	ごぼう/にんじん/万能ねぎ/玉ねぎ/しいたけ/グリーンピース	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
23月	ごまクリームサンド レタススープ 魚のムニエル さつま芋のレーズン煮 ブロッコリーサラダ	食パン/ごま/三温糖/マーガリン/薄力粉/油/有塩バター/さつまいも/★マヨネーズ/胚芽精米	ベーコン/すずき/ロースハム/焼き豚/★牛乳	レタス/にんじん/玉ねぎ/ブロッコリー/しめじ/ねぎ/ピーマン	五目チャーハン 牛乳 五百チャーハン 牛乳	ジャムサンド
24火	グリーンピースごはん すまし汁 和風ミートローフ キャベツと人参のマリネ いんげんと玉ねぎソテー	胚芽精米/パン粉/ごま/三温糖/油/薄力粉	かつお節/こんぶ/鶏肉ひき肉/高野豆腐/豆腐/米みそ/★たまご/乳酸菌飲料	グリーンピース/しめじ/みつば/玉ねぎ/しいたけ/キャベツ/にんじん/レモン汁/さやいんげん/デコポン	カルピスケーキ 麦茶 果物 カルピスケーキ 麦茶 果物	マーガリンサンド
25水	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮付け アスパラのおひたし	胚芽精米/三温糖/油/ごま油/ロールパン	豆腐/煮干し/かつお節/米みそ/豚ロース/ひじき/油揚げ/ゆで大豆/ピザチーズ	ねぎ/にんじん/アスパラガス	チーズドック 麦茶 チーズドック 麦茶	炊き込みご飯
26木	パンズパン 春野菜のスープ 鶏肉のバーベキュー焼き ごぼうサラダ にんじんグラッセ	パンズパン/★マヨネーズ/三温糖/有塩バター/薄力粉/無塩バター	鶏肉モモ/ベーコン/米みそ/★牛乳/生クリーム	アスパラガス/セロリ/キャベツ/とうもろこし/玉ねぎ/レモン汁/ごぼう/きゅうり/にんじん	スコーン 牛乳 スコーン 牛乳	ジャムサンド
27金	鶏肉うどん 一口がんもの煮物 ブロッコリーの昆布和え	ゆでうどん/三温糖/胚芽精米/ごま	鶏肉モモ/かつお節/こんぶ/がんもどき/塩昆布/しらす干し/★牛乳	ねぎ/ほうれんそう/ブロッコリー/みつば	みつ葉の炊き込みご飯 牛乳 みつ葉の炊き込みご飯 牛乳	マーガリンサンド
28土	牛乳パン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	ロールパン/じゃがいも/バター/胚芽精米	ゆで大豆/鶏肉ひき肉/わかめふりかけ/★切れてるチーズ/★牛乳	キャベツ/玉ねぎ/グリーンピース/ブロッコリー	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
		月平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		乳 児	512kcal	20.8g	18.9g	2.0g
		幼 児	547kcal	21.9g	18.5g	2.3g

★印はアレルギー除去対象食品です  
 ☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。  
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。  
 ☆補食には牛乳が付きます。  
 ☆19日はお誕生日おやつです。



## 入園・進級 おめでとうございます

### 保育園の給食は

味付けは薄味に心がけ、適温給食に配慮しています。  
 健康な体づくりのために必要な栄養量をバランス良く取り入れ、  
 衛生的に配慮しながら新鮮な食材、季節の食材を豊富に使い、  
 食べる意欲を育てるような調理形態になるように工夫しています。

