



令和5年2月 献立表



日付	曜	乳幼児食		主な材料				栄養価 幼児	
		献立名	おやつ	おやつ	魚や肉になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	15	水	①中華丼②スープ(もやし・コーン) ④チンゲン菜のサラダ ⑤フルーツ	マンナ	①牛乳 ②-1ピザトースト 15日②-2サンドイッチ (とらクッキング)	米 食パン 片栗粉 ごま油 油 春雨	豚肉 ツナ チーズ 牛乳	白菜 玉ねぎ キャベツ 人参 椎茸 チンゲン菜 コーン もやし きゅうり あさつき・長ねぎ ピーマン	571kcal 21.8g 15.1g
2	17	木	①ご飯②みそ汁(油揚げ・わかめ) ③鶏肉のみまレード焼き ④ブロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	ヨーグルト	①牛乳 ②カレースパゲティ	米・油 マーマレード 味噌 鶏肉 スパゲティ	わかめ ブロッコリー キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ ピーマン	604kcal 25.8g 17.1g	
3	18	金	①味噌もやしラーメン ④-1じゃが芋のコーンマヨ焼き ④-2トマト ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②わかめおにぎり	中華麺 ごま油 じゃが芋 米 ごま	豚挽肉 味噌 牛乳	もやし キャベツ にら コーン 長ねぎ 人参 玉ねぎ トマト わかめ	599kcal 20.3g 18.6g
4	18	土	①カレーうどん ③厚揚げと里芋の煮物 ⑤フルーツ	りんごジュース	①オレンジジュース ②ガーリックチャーハン	乾うどん 油 里芋 米	豚肉 厚揚げ ベーコン	人参・玉ねぎ あさつき・長ねぎ 椎茸 グリンピース 玉葱・長ねぎ・ピーマン	598kcal 22.3g 18.0g
6	20	月	①ご飯②みそ汁(玉葱・しめじ) ③カレイの幽庵焼き ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②レーズン蒸しパン	米 ごま油 ごま 油 ホットケーキミックス	かかれい 味噌 牛乳 卵	ゆず もやし 人参 コーン わかめ 玉ねぎ しめじ レーズン	537kcal 21.3g 13.0g
7	21	火	①ひき肉カレー ②中華スープ(ねぎ・えのき) ④華風サラダ ⑤フルーツ	ビスケット	①牛乳 ②きなこクッキー	米・油 じゃが芋 小麦粉 ごま油・しらたき	バター・きな粉 ハム・絹豆腐 豚ひき肉 牛乳	胡瓜・えのき 玉ねぎ・人参 もやし 長ねぎ	638kcal 18.0g 25.3g
8	22	水	①麻婆ひじき丼②清汁(春雨・チンゲン菜) ④れんこんとツナのサラダ ⑤フルーツ	マンナ	①牛乳 ②お好み焼き	米・片栗粉 春雨・ごま	豆腐・豚ひき肉 味噌・ツナ 小麦粉・卵 牛乳	長ねぎ・ひじき・キャベツ たけのこ・人参・きのり チンゲン菜・れんこん 小松菜・もやし	658kcal 24.9g 17.9g
9	24	木	①卵のふわふわ丼②みそ汁(豆腐・わかめ) ③切干大根のツナ和え ⑤フルーツ	ヨーグルト	①牛乳 ②焼きそばパン	麩・米・油 ごま油 ロールパン 中華麺 ごま油	豚ひき肉・豚ひき肉 卵・ツナ 豆腐 味噌	玉ねぎ・のり 切干大根・人参 胡瓜・もやし・長ねぎ わかめ・キャベツ	667kcal 26.6g 18.2g
10	24	金	①ご飯②みそ汁(ほうれん草・板麩) ③肉豆腐 ④いんげんの和え物 ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②ピーチケーキ	米・油・ごま油 ごま・板麩 ホットケーキミックス	豆腐・豚肉 味噌 バター・卵 牛乳	玉ねぎ・人参 しらたき・いんげん チンゲン菜・キャベツ ほうれん草・桃缶詰	594kcal 22.9g 16.7g
11	25	土	①きのこうどん ④南瓜のソテー ⑤フルーツ	オレンジジュース	①りんごジュース ②焼きおにぎり	うどん・油 米 ごま 片栗粉	豚肉 ベーコン	人参 なめこ えのき しめじ 玉葱 みつば 南瓜 いんげん	519kcal 19.3g 11.0g
13	27	月	①ご飯②清汁(白菜・わかめ) ③さわらの味噌照り焼き ④大根と油あげの煮物 ⑤フルーツ	クラッカー	①牛乳 ②マカロニツナソテー	米 マカロニ	さわら 油揚げ 牛乳 ツナ 味噌 バター	切干大根 人参 椎茸 いんげん 大根 わかめ 玉ねぎ・のり	574kcal 20.2g 15.4g
14	28	火	①ご飯②みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) ③鶏肉の照り焼き風炒め ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	ビスケット	①牛乳 14日②-1ココアケーキ 14日③-1ココアケーキ 28日②-2ココアケーキ	米・油 ごま油・さつまいも ホットケーキミックス	鶏肉 味噌 バター・卵 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 もやし いちご	624kcal 21.3g 20.5g

★ せつ ぶ ん ★

3	金	①鮭ちらし(0・1歳) 恵方巻き(2歳・幼児) ②清汁(花麩・みつば) ③唐揚げごま風味 ④大豆のサラダ ⑤フルーツ	クラッカー	①りんごジュース ②フルーツヨーグルト	片栗粉 ごま エッグクア 花麩	卵 鶏肉 鮭 大豆 ツナ ヨーグルト 桜でんぶ	干し椎茸 胡瓜 のり トマト みつば 桃 みかん りんご	550kcal 21.5g 19.8g
---	---	---	-------	------------------------	-----------------------	----------------------------------	---------------------------------------	---------------------------

★ 慶 生 日 会 ★

16	木	①カレーピラフ②コーンクリームスープ ③鯉のかりかりチーズ焼き ④-1ポイルブロッコリー④-2マカロニサラダ ④-3トマト⑤フルーツ	クラッカー	①りんごジュース ②-1お誕生日ケーキ ②-2ホイップ ②-3クッキー	米・パン粉 マカロニ バター・エッグクア 小麦粉・油	豚挽肉 鯉 チーズ ホイップ	人参 玉ねぎ パセリ ピーマン 胡瓜 ブロッコリー トマト キャベツ コーン	699kcal 22.2g 22.6g
----	---	---	-------	--	-------------------------------------	----------------------	---	---------------------------

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。



令和5年2月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児	
				献立名	熱や力になるもの	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの
1	15	水	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③金目鯛の煮付け ④青菜とコーンのソテー⑤フルーツ	米・じゃが芋 ホットケーキミックス 油・ごま	味噌 金目鯛	あさつき ほうれん草 人参 コーン もやし	446kcal 17.7g 9.1g
2	17	木	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましおごはん②清汁(豆腐・長ねぎ) ③鯖の煮付け ④キャベツソテー⑤フルーツ	米・油 ごま・ごま油	鯖 豆腐	長ねぎ キャベツ 人参・玉ねぎ	475kcal 17.1g 11.9g
3	17	金	①ふかし芋 ②麦茶	①米飯②みそ汁(板麩・あさつき) ③鶏肉の照り焼き ④ほうれん草のお浸し⑤フルーツ	米・油 さつまいも	味噌 鶏肉 麩	ほうれん草 人参・あさつき	522kcal 15.3g 19.8g
4	18	土	①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③煮込みハンバーグ④大根のゆかり和え ⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス	味噌 豚ひき肉	キャベツ・人参 玉ねぎ・大根 胡瓜・ゆかり・レモン	489kcal 20.3g 18.6g
4	18	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) ③白身魚フライ ④かぶの煮物⑤フルーツ	米・パン粉 じゃが芋 油・小麦粉	カレイ 竹輪 味噌	キャベツ・人参 かぶ・玉葱 あさつき	438kcal 16.5g 10.6g
6	20	月	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①米飯②清汁(もやし・わかめ) ③カレー肉じゃが④コーンサラダ ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋	豚肉 味噌	もやし・わかめ・ゆかり 玉ねぎ・人参・コーン キャベツ・胡瓜・いんげん	494kcal 14.0g 7.4g
7	21	火	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①けんちんうどん ②大根の肉味噌かけ ③フルーツ	米・うどん・油 こんにゃく 片栗粉・ごま	豆腐 鶏肉 味噌 豚肉	玉ねぎ ごぼう・あさつき 人参・大根	465kcal 16.6g 8.4g
8	22	水	①粉ふきいも ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・長ねぎ) ③鮭の胡麻揚げ④小松菜の炒め物 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 ごま油・ごま 油・片栗粉	鮭 味噌	長ねぎ 小松菜・人参 もやし	429kcal 16.9g 11.4g
9	24	木	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) ④胡瓜のおかか和え⑤フルーツ	米・油 片栗粉・ホットケーキミックス さつまいも・ごま	豚肉 豆腐 味噌 しらす	人参 椎茸 もやし みつば 長ねぎ 玉ねぎ・胡瓜・菜めし	495kcal 18.9g 9.5g
10	24	金	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ごましおごはん②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鶏肉とキャベツ炒め ④あけぼのポテト⑤フルーツ	米・ごま じゃが芋	鶏肉 味噌 豆腐	わかめ・長ねぎ 玉ねぎ・人参 キャベツ	503kcal 17.2g 11.2g
11	25	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・板麩) ③白身魚の磯辺揚げ ④切干大根の煮物⑤フルーツ	米・油 片栗粉・板麩 じゃが芋	カレイ 油揚げ 味噌	青海苔・わかめ 切干大根・人参 干し椎茸・いんげん	444kcal 15.7g 12.3g
13	27	月	①グリーンピース蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・あさつき) ③大根と豚肉の煮物 ④ほうれん草のお浸し⑤フルーツ	米・板麩 ホットケーキミックス	豚肉	あさつき・大根 ほうれん草 グリーンピース	589kcal 24.8g 9.0g
14	28	火	①ツナのスパゲティ ②麦茶	①ツナのスパゲティ ②清汁(わかめ・いんげん) ④さつまいものそぼろあん⑤フルーツ	スパゲティ 油・片栗粉 さつまいも	ツナ 鶏ひき肉 味噌	人参・玉ねぎ キャベツ・わかめ いんげん・刻みのり	589kcal 24.8g 9.0g

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

16	木	①ふかし芋 ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・長ネギ) ③豚肉のケチャップ炒め ④白菜のおかか炒め⑤フルーツ	米・板麩 油・ごま油 さつまいも	豚肉	長ねぎ・人参 ピーマン・玉ねぎ 白葱・もやし・ピーマン	468kcal 19.8g 7.2g
----	---	--------------	--	------------------------	----	-----------------------------------	--------------------------