

日付	曜	乳幼児昼食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g	
		献立名	1,2歳児午前 おやつ	1〜5歳児午後 おやつ	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	29	木	①大豆とひき肉のカレー ②スープ(もやし・あさつき) ④りんごサラダ ⑤フルーツ	⑥ばりばりいわし	①オレンジ蒸しパン ⑥牛乳	米・じゃが芋・油 カレールー・ママレード オレンジジュース ホットケーキミックス	豚肉・大豆 牛乳・豆乳 玉ねぎ・人参 もやし・あさつき 胡瓜・キャベツ・コーン りんご	630kcal 21.3g 20.9g
	16	金	①ゆかりごはん ②清汁(春雨・みつば) ③鶏の照り焼き ④大豆サラダ ⑤フルーツ	①ベビースティック	①チーズトースト ⑥牛乳	米・食パン 油・エッグケア 春雨	鶏肉・大豆 ツナ・ベーコン チーズ・牛乳 ゆかり・みつば 胡瓜・人参・玉ねぎ	625kcal 19.8g 20.1g
3	17	土	①みそけんちんうどん ④じゃが芋炒め ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ケチャップごはん ⑥牛乳	うどん・油 米・じゃが芋	豚肉・豆腐 油揚げ・ウィンナー ツナ・みそ 牛乳 ごぼう・大根・人参 あさつき 玉ねぎ・ピーマン コーン	579kcal 18.6g 16.5g
5	19	月	①ご飯 ②具だくさん汁 ③鮭フライ ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①星パフ	①人参ケーキ 2/5 ねこ組手作りパン ⑥牛乳	米・小麦粉・油 パン粉・さつま芋 ホットケーキミックス バター・じゃが芋	鮭・みそ 牛乳 キャベツ 玉ねぎ・しめじ 人参ペースト 青のり	666kcal 22.3g 19.3g
6	20	火	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ②唐揚げレモンソース ③ブロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	⑥干し芋	①②/6非常食わかめごはん 2/20 五目ごはん ⑥牛乳	さつま芋 油・米 2/6非常食わかめごはん	鶏肉 豚肉・油揚げ 牛乳 玉ねぎ・レモン 生姜・にんにく・キャベツ ブロッコリー・人参・コーン	607kcal 19.2g 18.0g
7	21	水	①ご飯 ②みそ汁(もやし・しめじ) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	①ミレービスケット	①きなこクッキー ⑥牛乳	米・油 片栗粉・エッグケア スパゲティ 小麦粉	豚肉・みそ ツナ・牛乳 きなこ・バター もやし・しめじ・生姜 ピーマン・人参・玉ねぎ キャベツ・胡瓜・コーン	537kcal 20.2g 13.2g
8	22	木	①ご飯 ②みそ汁(長ねぎ・わかめ) ③カレー肉じゃが ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	⑥ばりばりいわし	①あんマーガリンサンド 2/22 らいおん組手作りパン ⑥牛乳	米・しらたき 油・カレー粉 食パン・こしあん	みそ・豚肉 マーガリン 牛乳 わかめ・長ねぎ 人参・玉ねぎ・小松菜 もやし	608kcal 19.3g 21.7g
9		金	①麻婆豆腐丼 ②清汁(えのき・みつば) ④キャベツの梅おかか和え ⑤フルーツ	①ベビースティック	①世界のおやつ チュロス ⑥牛乳	米・油 ホットケーキミックス 片栗粉	豚肉・かつお節 きなこ・牛乳 豆腐・みそ 豆乳 人参・干椎茸 長葱・にんにく・生姜 みつば・キャベツ・胡瓜 練り梅・えのき	530kcal 16.1g 17.6g
10	24	土	①しょうゆラーメン ④ふかし芋 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①豚にらチャーハン ⑥牛乳	中華麺 さつまいも 米 ごま油	豚肉 牛乳 キャベツ・もやし 人参・長ねぎ 玉ねぎ・にら	542kcal 17.1g 13.1g
	26	月	①ご飯 ②清汁(大根・青ねぎ) ③鯖の味噌焼き ④チンゲン菜とキャベツ炒め ⑤フルーツ	①星パフ	①みかんフルーチェ ⑥オレンジジュース	米・油	鯖・みそ 牛乳 大根 チンゲン菜 キャベツ・人参 あさつき	480kcal 19.5g 12.2g
13	27	火	①クロワッサン&ミニ食パン ②豆乳オーロラシチュー ③ブロッコリーのレモンフレンチサラダ ⑤フルーツ	⑥干し芋	①ひじきごはん ⑥牛乳	米・片栗粉 クロワッサン・食パン 油・じゃが芋	鶏肉 豆乳 牛乳 油揚げ 玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー コーン ひじき	564kcal 19.2g 18.1g
14	28	火	①ミートソーススパゲティ ②スープ(キャベツ・えのき) ④厚揚げサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①プリン 2/14 たら組手作りパン ⑥牛乳	スパゲティ 油・じゃが芋 エッグケア プリンの素	豚肉 厚揚げ 牛乳 ホイップクリーム 玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・えのき 長ネギ・みかん	556kcal 19.2g 18.0g

★節分★

2		金	①恵方巻 ※0.1,2歳は鮭ちらしご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鶏の照り焼き ④大豆サラダ ⑤フルーツ	①ベビースティック	①オニのイチゴパバロア ⑥りんごジュース	米 油・春雨 エッグケア パバロア・ココア	鶏肉 大豆・ツナ 鮭フレーク わかめ みつば・人参 のり・胡瓜 いちご	618kcal 22.1g 17.6g
---	--	---	---	-----------	-------------------------	--------------------------------	---	---------------------------

★お楽しみ給食★

15		木	①ピラフ ②スープ(チンゲン菜・人参) ③ミートローフ ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	⑥ヨーグルト	①ココアマフィン (ホイップといちご添え) ⑥牛乳	米・エッグケア パン粉・油・小麦粉 じゃが芋・ココア	ツナ 豚肉・油・豆乳 ホイップクリーム 人参・玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜 胡瓜・コーン・トマト缶 イチゴ	657kcal 20.8g 22.5g
----	--	---	--	--------	---------------------------------	----------------------------------	---	---------------------------



令和6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	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	
1	15/29	木	①なめしおにぎり 107kcal	①ご飯 ②清汁(人参・もやし) ③豚肉の生姜焼き ④かぶのサラダ ⑤フルーツ	米 油	豚肉	キャベツ・もやし・人参 かぶ・玉ねぎ 胡瓜・しょうが・なめしのもと	528kcal 11.3g 10.5g
2	16	金	①フライドポテト 102kcal	①ご飯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 フライドポテト	鯖 豆腐 みそ	長ねぎ・しょうが キャベツ 人参・玉ねぎ	453kcal 13.4g 9.3g
3	17	土	①わかめおにぎり 102kcal	①ご飯②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③カレイの照り焼き ④ほうれん草のお浸し⑤フルーツ	米・油 さつま芋	カレイ みそ	玉ねぎ 人参 ほうれん草・わかめごはんのもと	413kcal 13.4g 3.0g
5	19	月	①ゆかりおにぎり 107kcal	①ご飯 ②清汁(かぶ・わかめ) ③カレー肉じゃが④れんこんサラダ ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋	豚肉	かぶ・わかめ 人参・れんこん 胡瓜・玉ねぎ・いんげん・ゆかり	514kcal 13.3g 9.9g
6	20	火	①なめしおにぎり 107kcal	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③豆腐ケチャップ煮④コーンサラダ ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油	豚肉 みそ	玉ねぎ・もやし しょうが・胡瓜・コーン 人参・キャベツ・なめしのもと	442kcal 14.6g 10.3g
7	21	水	①フライドポテト 102kcal	①鶏肉のみそ焼き丼 ②清汁(わかめ・みつば) ④チンゲン菜の炒め物 ⑤フルーツ	米・油 フライドポテト	豚肉	わかめ・みつば 玉ねぎ・人参・チンゲン菜 キャベツ	509kcal 12.4g 11.7g
8	22	木	①わかめおにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・長ねぎ) ③鮭の竜田揚げ ④白菜の和え物 ⑤フルーツ	米・油 片栗粉	鮭 みそ	長ねぎ・白菜 人参 わかめごはんのもと	459kcal 16.6g 7.8g
9	/	金	①ゆかりおにぎり 107kcal	①ご飯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 じゃが芋	鶏肉 みそ 豆腐	わかめ 玉ねぎ・人参 キャベツ・ゆかり	456kcal 14.2g 6.3g
10	24	土	①なめしおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③ツナとブロッコリー炒め ④フライドポテト⑤フルーツ	米・油 フライドポテト ごま油	ツナ みそ	玉ねぎ・もやし ブロッコリー 南瓜・なめしのもと	557kcal 10.4g 21.7g
/	26	月	①フライドポテト 102kcal	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③蒸し鶏のネギソース ④大根のゆかり和え ⑤フルーツ	米 油・フライドポテト ごま油	鶏肉 みそ	キャベツ・人参 大根・ネギ ゆかり・胡瓜	428kcal 15.2g 5.7g
13	27	火	①わかめおにぎり 107kcal	①焼きビーフン ②清汁(わかめ・いんげん) ④さつま芋の甘煮⑤フルーツ	ビーフン さつま芋 油	豚肉 かつお節	わかめ・いんげん 人参・白菜 長ねぎ・わかめごはんのもと	468kcal 14.7g 12.7g
14	28	水	①ゆかりおにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③タラの煮付け ⑤フルーツ ④青菜とコーンのソテー	米・じゃが芋 油	みそ タラ	あさつき・キャベツ チンゲン菜・人参 コーン・生姜	395kcal 13.4g 7.7g

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