


令和4年2月 献立表


日付	曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前	1~5歳児午後	主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
		献立名	おやつ	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 15	火	①ご飯 ②みそ汁（さつま芋・ねぎ） ③肉豆腐 ④いんげんの和え物 ⑤フルーツ	⑥牛乳	⑦黒糖蒸しパン ⑧牛乳	米・さつまいも しらたき ごま・油 むしばんミックス	豆腐・豚肉 牛乳・みそ	長ねぎ・玉ねぎ 人参・いんげん チンゲン菜・キャベツ	577kcal 19.2g 18.0g	
2 16	水	①スパゲティミートソース ②スープ（キャベツ・えのき） ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①クラッカー	①ひじきご飯 ⑥牛乳	スパゲティ じゃが芋・油 バター・米 エッグケア	油・豚肉 ベーコン ちくわ 油揚げ・牛乳	玉ねぎ・人参 キヤベツ・えのき コーン・ひじき いんげん	628.0g 19.9g 19.5g	
3	木	①ゆかりご飯 ②清汁（わかめ・みつば） ③鶏の照り焼き ④大豆サラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①高麗巻き ⑥牛乳	米・ごま 油 エッグケア	鶏肉 大豆・ツナ 卵焼き・でんぶ 牛乳	ゆかり・わかめ みつば・胡瓜・人参 のり	621kcal 23.7g 17.6g	
4 18	金	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	①ピスケット	①チーズトースト ⑥牛乳	油・カレールー 食パン・米 チーズ 牛乳 ベーコン	豚肉・大豆 もやし・あさつき キヤベツ・コーン きゅうり・りんご	玉ねぎ・人参 もやし・あさつき キヤベツ・コーン きゅうり・りんご	617kcal 18.8g 18.3g	
5 19	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 牛乳	豚肉・豆腐 油揚げ・ベーコン ツナ	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	
7 21	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	⑥牛乳	①人参ケーキ ⑥牛乳	米・小麦粉・油 パン粉・じゃが芋 ホットケーキミックス バター・さつまいも	鮭・みそ 牛乳	キヤベツ 玉ねぎ・しめじ 人参ペースト 青のり	666kcal 22.3g 19.3g	
8 22	火	①子ざつねご飯 ②みそ汁（玉葱・しめじ） ③カレイの幽庵焼き ④もやしとわかめの胡麻和え ⑤フルーツ	①ピスケット	①スイートポテト ⑥牛乳	米・油・ごま油 ごま・バター さつまいも	油揚げ・みそ カレイ 生クリーム 牛乳	小松菜・玉ねぎ しめじ・ゆず もやし・人参・コーン わかめ・レーズン	537kcal 20.2g 13.2g	
9	水	①まあるいお米パン ②ポトフ ③ほうれん草グラタン ④トマト ⑤フルーツ	⑥牛乳	①五目ごはん ⑥牛乳	お米パン・ジャム じゃが芋・マカロニ 油・米	ウィンナー 鶏肉・チーズ 油揚げ・牛乳 ホワイトソース缶	玉ねぎ・人参 かぶ・ほうれん草 トマト・ごぼう 千穂茸	614kcal 21.1g 18.1g	
10 24	木	①ご飯 ②みそ汁（長ねぎ・わかめ） ③唐揚レモンソース ④ブロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	①クラッcker	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・片栗粉 油・小麦粉 粉チーズ 牛乳	わかめ・生姜・にんにく レモン・ブロッコリー キヤベツ・人参・コーン 長ねぎ	508kcal 19.3g 21.7g		
11 25	金	①中華丼 ②清汁（春雨・みつば） ④キャベツの梅おかか和え ⑤フルーツ	①マンナ	①チュロス (世界の料理) ⑥牛乳	米・油 春雨 小麦粉・強力粉 片栗粉	豚肉 なると・牛乳 かつお節 卵・バター	白菜・玉ねぎ・人参 しいたけ・ピーマン・みつば キヤベツ・胡瓜・梅 ほうれん草	530kcal 16.1g 17.6g	
12 26	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 油・ごま油	豚肉 牛乳	キヤベツ・もやし 人参・長ねぎ 玉ねぎ・にら	542kcal 17.1g 13.1g	
14 28	月	①ご飯 ②清汁（大根・ねぎ） ③さわらの味噌焼き ④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	①ピスケット	①プリン ⑥牛乳	米 プリンの素	餡・みそ 牛乳 油・かつお節 ホイップクリーム	大根・わかめ 長ねぎ・ほうれん草 白菜・人参 あさつき	480kcal 19.5g 12.2g	
17	木	①ピラフ ②スープ（キャベツ・えのき） ③ハンバーグ ④ポテトサラダ ④-2ブロッコリー ⑤フルーツ	①マンナ	①ココアケーキ ⑥牛乳	米・エッグケア パン粉 じゃが芋・ココア マフィンの素	ツナ・豆乳 豚肉・油 ホイップクリーム	人参・玉ねぎ・ピーマン 胡瓜・コーン・トマト缶 ブロッコリー・いちご・バセリ	677kcal 20.9g 28.5g	

★お楽しみ給食★


令和4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 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
		献立名		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	火	①焼きうどん		①焼きうどん		うどん	豚肉	わかめ・いんげん	468kcal
		②清汁（わかめ・いんげん） ④さつま芋の甘煮⑤フルーツ		さつま芋	かつお節	人参・白菜	長ねぎ	14.7g 12.7g	
2 16	水	①ごま蒸しパン		①ご飯 ②みそ汁（じゃが芋・あさつき） ③金目鯛の煮付け ⑤フルーツ		米・じゃが芋	みそ	あさつき・キャベツ	395kcal
		④青菜とコーンのソテー		トマト・キーマ 金目鯛		油・ごま	チングン菜・人参	コーン・生姜	13.4g 7.7g
3 17	木	①わかめおにぎり		①ご飯 ②清汁（人参・もやし） ③コロッケ		米・パン粉	豚肉	キャベツ・もやし・人参	528.0g
		④かぶのサラダ ⑤フルーツ		油・小麦粉				かぶ・玉ねぎ	11.3g
4 18	金	①ごましおおにぎり		①ごましおおにぎり ②ご飯②みそ汁（豆腐・長ねぎ） ③醤の煮付け ④キャベツソテー ⑤フルーツ		米・油	鯖	長ねぎ・しょうが	453kcal
		④キーマの煮付け		ごま	豆腐	みそ	キヤベツ	人参・玉ねぎ	13.4g 9.3g
5 19	土	①ゆかりおにぎり		①ご飯②みそ汁（さつま芋・玉ねぎ） ③カレイの照り焼き		米・油	カレイ	玉ねぎ	413kcal
		④ほうれん草のお浸し⑤フルーツ		さつま芋	みそ			人参	13.4g
7 21	月	①わかめおにぎり		①ご飯 ②清汁（かぶ・わかめ） ③カレイ肉じゃが④れんこんサラダ		米・油	豚肉	かぶ・わかめ	514kcal
		⑤フルーツ		じゃが芋				人参・れんこん	13.3g
8 22	火	①蒸しパン		①ご飯②みそ汁（じゃが芋・玉ねぎ） ③生姜焼き ④コーンサラダ		米・じゃが芋	豚肉	玉ねぎ・もやし	442kcal
		⑤フルーツ		油	みそ			しょうが・胡瓜・コーン	14.6g
9	水	①菜めしおにぎり		①ハヤシライス ②清汁（わかめ・みつば） ④チングン菜の炒め物 ⑤フルーツ		米・油	豚肉	わかれ・みつば・クリンビース	509kcal
				ハヤシフレーク				玉ねぎ・人参・チングン菜	12.4g
10 24	木	①ゆかりおにぎり		①ご飯 ②みそ汁（魅・長ねぎ） ③鮭のごま揚げ		米・油	鮭	玉ねぎ・もやし	459kcal
		④白菜の和え物 ⑤フルーツ		みそ				人参・キャベツ	16.6g
11 25	金	①ごましおにぎり		①ご飯②みそ汁（魅・長ねぎ） ③鮭のごま揚げ		米・油	鮭	長ねぎ・白菜	456kcal
		④白菜の和え物 ⑤フルーツ		みそ				人参・ゆかり	7.8g
12 26	土	①ポテトフライ		①ご飯 ②みそ汁（南瓜・玉ねぎ） ③ツナとブロッコリー炒め		米・油	ツナ	玉ねぎ・もやし	557kcal
		④フライドポテト⑤フルーツ		ポテト	みそ	ごま油	ブロッコリー	南瓜	10.4g
14 28	月	①ゆかりおにぎり		①ご飯②みそ汁（キャベツ・人参） ③蒸し鮭のごまだれがけ		米	鶏肉	キャベツ・人参	428kcal
		④大根のゆかり和え ⑤フルーツ		ごま・油	みそ	ごま油	大根	ゆかり・胡瓜	15.2g 5.7g

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