

令和5年2月 献立表

日付	曜	乳幼児食		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 脂肪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	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 ⑥牛乳	①ひじきご飯 ⑥牛乳	スパゲティ じゃが芋・油 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 キャベツ・えのき コーン・ひじき いんげん・ビーマン	628.0g 19.9g 19.5g	
2 16	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牛乳	①オレンジ蒸しパン ⑥牛乳	米・じゃが芋 油 ホットケーキミックス	豚肉・大豆 牛乳	玉ねぎ・人参 もやし・あさつき 胡瓜・キャベツ・コーン りんご・ママレード	630kcal 21.3g 20.9g	
17	金	①ゆかりごはん ③鶏の照り焼き ④大豆サラダ ⑤フルーツ	①ピスケット ⑥牛乳	①チーズトースト ⑥牛乳	米・食パン 油・エッグケア ごま	鶏肉・大豆 ツナ・ベーコン チーズ・牛乳	ゆかり・わかめ・みつば 胡瓜・人参・玉ねぎ	625kcal 19.8g 20.1g	
4 18	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・ウィンナー ツナ・みそ	ごぼう・大根・人参 あさつき 玉ねぎ・ビーマン コーン	579kcal 18.6g 16.5g	
6 20	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マンナ	①人参ケーキ ⑥牛乳	米・小麦粉・油 パン粉・さつまいも 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	
7 21	火	①ジャムサンド ②ポトフ ③小松菜のキッシュ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①五目ごはん ⑥牛乳	食パン・ジャム 卵・じゃが芋 油・米	ウインナー 卵・豆腐・チーズ 鶏肉・大豆 油揚げ・牛乳	玉ねぎ・人参・かぶ サラダ菜・小松菜 ごぼう・干椎茸	614kcal 21.1g 18.1g	
8 22	水	①ご飯 ②みそ汁(玉葱・しめじ) ③豚肉とビーマンの炒め物 ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	8日世界のおやつ ★スウェーデン★ シナモンロール ①スイートポテト⑥牛乳	米・油・ごま・片栗粉 ツナ・牛乳 22日さつまいも 22日レーズン	豚肉・みそ ツナ・牛乳 22日生クリーム	玉ねぎ・しめじ・生姜 筍・ビーマン・人参 キャベツ・胡瓜・コーン	537kcal 20.2g 13.2g	
9	木	①ご飯 ②みそ汁(長ねぎ・わかめ) ③唐揚レモンソース ④プロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①スイートポテト ⑥牛乳	米・片栗粉 油 バター	鶏肉 生クリーム 牛乳	わかめ・生姜・にんにく レモン・プロッコリー キャベツ・人参・コーン 長ねぎ・レーズン	608kcal 19.3g 21.7g	
10 24	金	①麻婆豆腐丼 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ピスケット	①きなこクッキー ⑥牛乳	米・油 春雨 小麥粉・バター 片栗粉	豚肉・かつお節 きなこ・牛乳 豆腐	人参・干椎茸・筍 長ねぎ・にんにく・生姜 みつば・キャベツ・胡瓜 練り梅	530kcal 16.1g 17.6g	
25	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	キャベツ・もやし 人参・長ねぎ 玉ねぎ・にら	542kcal 17.1g 13.1g	
13 27	月	①ご飯 ②清汁(大根・ねぎ) ③さわらの味噌焼き ④チングン菜とキャベツ炒め ⑤フルーツ	①マンナ	①フライドポテト 防災おやつ ⑥牛乳	米・油 ポテトフライ クラッcker	鮭・みそ 牛乳	大根・わかめ 長ねぎ・チングン菜 キャベツ・人参 あさつき・パセリ	480kcal 19.5g 12.2g	
28	火	①ご飯 ②みそ汁(さつまいも・ねぎ) ③肉豆腐 ④いんげんの和え物 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ココアプリン ⑥牛乳	米・さつまいも しらたき ごま・油・ココア プリンの素	豆腐・豚肉 牛乳・みそ ホイップクリーム	長ねぎ・玉ねぎ 人参・いんげん チングン菜・キャベツ	577kcal 19.2g 18.0g	

★節分★

3 金	①高麗菜 ②スープ(チングン菜・人参) ③鶏の照り焼き ④大豆サラダ ⑤フルーツ	①ピスケット	①節分おやつ 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	わかめ みつば・胡瓜・人参 のり・干椎茸・胡瓜	621kcal 23.7g 17.6g
-----	--	--------	---------------	--------------------	------------------------------	-------------------------------	---------------------------

★お楽しみ給食★

14 火	①ピラフ ②スープ(チングン菜・人参) ③ハンバーグ ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	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	豚肉・油 チングン菜 胡瓜・コーン・トマト缶 いちご・パセリ	人参・玉ねぎ・ビーマン チングン菜 胡瓜・コーン・トマト缶 いちご・パセリ	677kcal 20.9g 28.5g
------	--	-----	----------------	--------------------------------------	---	--	---------------------------

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 エネルギーKcal 蛋白質g 脂肪g
		献立名				熟や力に 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	①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・あさつき)	米・じゃが芋 みそ	あさつき・キャベツ	あさつき・キャベツ	あさつき・キャベツ	あさつき・キャベツ	395kcal
2 16	木	①わかめおにぎり	①ご飯 ②清汁(人参・もやし)	米・パン粉 豚肉	かぶ・玉ねぎ	かぶ・玉ねぎ	かぶ・玉ねぎ	かぶ・玉ねぎ	528.0g
3 17	金	①蒸しパン	①ごましおご飯②清汁(豆腐・長ねぎ)	米・油 ごま	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	453kcal
4 18	土	①ゆかりおにぎり	①ご飯②みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	米・油 カレイ	さつまいも	玉ねぎ	玉ねぎ	玉ねぎ	413kcal
6 20	月	①わかめおにぎり	①ご飯②清汁(かぶ・わかめ)	米・油 豚肉	かぶ	かぶ・わかめ	かぶ・わかめ	かぶ・わかめ	514kcal
7 21	火	①菜飯おにぎり	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	米・じゃが芋 豚肉	玉ねぎ	玉ねぎ・もやし	玉ねぎ・もやし	玉ねぎ・もやし	442kcal
8 22	水	①蒸しパン	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	米・油 豚肉	玉ねぎ	玉ねぎ・もやし	玉ねぎ・もやし	玉ねぎ・もやし	509kcal
9	木	①ゆかりおにぎり	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	米・油 豚肉	玉ねぎ	玉ねぎ・もやし	玉ねぎ・もやし	玉ねぎ・もやし	428kcal
10 24	金	①ごましおおにぎり	①ごましおご飯②みそ汁(豆腐・わかめ)	米・黒ごま 豚肉	わかめ	わかめ	わかめ	わかめ	456kcal
25	土	①蒸しパン	①ご飯②みそ汁(豚・長ねぎ)	米・油 豚肉	豚	豚	豚	豚	557kcal
13 27	月	①ゆかりおにぎり	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参)	米・油 豚肉	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	468kcal
14 28	火	①焼きうどん	①焼きうどん ②清汁(わかめ・いんげん)	うどん さつまいも	豚肉 かつお節	わかめ・いんげん	わかめ・いんげん	わかめ・いんげん	14.7g

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。