

令和5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
			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ご飯 ②みそ汁（玉ねぎ・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牛乳	①スイートポテト ⑥牛乳	スパゲッティ バター・米 さつま芋・油 片栗粉・エッグケア	豚肉・みそ 生クリーム 牛乳	玉ねぎ・しめじ 筍・ピーマン・人参 キャベツ・胡瓜・コーン レーズン	537kcal 20.2g 13.2g
2	16	木	①大豆とひき肉のカレー ②スープ（もやし・万能ねぎ） ④りんごサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①お昼ラスク ⑥牛乳	米・じゃが芋 油・バター 麺 カレールー	豚肉・大豆 牛乳	玉ねぎ・人参 もやし・万能ねぎ 胡瓜・キャベツ りんご・コーン	622kcal 18.5g 19.5g
3	17	金	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牛乳	①南瓜パイ ⑥牛乳	米 油・エッグケア ごま・バター パイシート	鶏肉・大豆 ツナ 牛乳	わかめ・みつば 胡瓜・人参 ゆかりご飯の素 南瓜	588kcal 20.5g 19.2g
			①みそけんちんうどん ④じゃが芋炒め ⑤フルーツ	⑥クラッカー	①ケチャップご飯 ⑥りんごジュース	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	ごぼう・大根・人参 万能ねぎ 玉ねぎ・ピーマン コーン	579kcal 18.6g 16.5g
6	20	月	①ご飯 ②貝だくさん汁 ③鮭フライ ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①マンナ	①あずき蒸しパン ⑥牛乳	米・小麦粉・油 パン粉・さつま芋 蒸しパンミックス じゃが芋	鮭・みそ 牛乳 あずき	キャベツ 玉ねぎ・しめじ 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りんごジュース	①五目ご飯 （蕎麦用） ⑥牛乳	食パン・ジャム じゃが芋 油・五目ご飯	ウィンナー 卵・豆腐 チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参・かぶ 小松菜	614kcal 21.1g 18.1g
8	22	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 米 エッグケア	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・ピーマン	628.0g 19.9g 19.5g
9	24	木	①ご飯 ②みそ汁（長ねぎ・わかめ） ③唐揚げレモンソース ④ブロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	⑥ヨーグルト	①世界のおやつ ★スウェーデン★ /シナモンロール ⑥牛乳	米・片栗粉 油・強力粉 バター ベーキングパウダー	鶏肉 卵・シナモン 牛乳 みそ	わかめ・生薬・にんにく レモン・ブロッコリー キャベツ・人参 長ねぎ・コーン	608kcal 19.3g 21.7g
10			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牛乳	①きなこクッキー ⑥牛乳	米・油 春雨 小麦粉・バター 片栗粉	豚肉・かつお節 きなこ・牛乳 豆腐・みそ	人参・干椎茸・筍 長ねぎ・にんにく・生薬 みつば・キャベツ 練り梅・胡瓜	530kcal 16.1g 17.6g
13	25	土	①しょうゆラーメン ④ふかし芋 ⑤フルーツ	⑥クラッカー	①豚にらチャーハン ⑥りんごジュース	中華麺 さつま芋 米 油・ごま油	豚肉 キャベツ・もやし 人参・長ねぎ 玉ねぎ・にら	キャベツ・玉ねぎ 人参・長ねぎ 玉ねぎ・にら	542kcal 17.1g 13.1g
			①ご飯 ②清汁（大根・万能ねぎ） ③さわらの味噌焼き ④チンゲン菜とキャベツ炒め ⑤フルーツ	①マンナ	①チーズトースト ⑥りんごジュース	米・油 食パン	牛乳 チーズ ベーコン	大根・わかめ・玉ねぎ 長ねぎ・チンゲン菜 キャベツ・人参 万能ねぎ	480kcal 19.5g 12.2g
14	28	火	①ご飯 ②みそ汁（さつま芋・長ねぎ） ③厚揚げ旨煮 ④いんげんの和え物 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ココアプリン クッキー（14日） ⑥牛乳	米・さつま芋 ごま油・小麦粉 ごま・油・ココア プリン・素・バター	厚揚げ・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 チンゲン菜・キャベツ いちご	577kcal 19.2g 18.0g

★部分★お誕生会★

3	金	①恵方巻 ②清汁（わかめ・みつば） （4オクッキング） ③鶏の照り焼き ④大豆サラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①お誕生ケーキ クッキー ⑥牛乳	米・小麦粉 油・バター エッグケア ケーキ	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	621kcal 23.7g 17.6g

材料の都合により献立を変更する場合がございます。

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	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	①ご飯 ②みそ汁（じゃが芋・万能ねぎ） ③金目鯛の煮付け ⑤フルーツ ④青菜とコーンのソテー	米・じゃが芋 おけし・みそ 油・ごま	みそ 金目鯛	万能ねぎ・キャベツ チンゲン菜・人参 コーン・生姜	395kcal 13.4g 7.7g
2	16	木	①わかめおにぎり	①ご飯 ②清汁（人参・もやし） ③コロケ ④かぶのサラダ ⑤フルーツ	米・パン粉 じゃが芋・ごま 油・小麦粉	豚肉	もやし・人参 かぶ・玉ねぎ・胡瓜 わかめご飯の素	528.0g 11.3g 10.5g
3	17	金	①ごましおおにぎり	①ごましおご飯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 ごま・ごま油	鯖 豆腐 みそ	長ねぎ・生姜 キャベツ 人参・玉ねぎ	453kcal 13.4g 9.3g
4	18	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 ④ほうれん草のお浸し⑤フルーツ	米・油 さつま芋 ごま	カレイ みそ	玉ねぎ・人参 ゆかりご飯の素 ほうれん草	413kcal 13.4g 3.0g
6	20	月	①わかめおにぎり	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・エッグケア じゃが芋 ごま・カレー粉	豚肉	わかめご飯の素・わかめ 人参・れんこん・胡瓜 玉ねぎ・いんげん・かぶ	514kcal 13.3g 9.9g
7	21	火	①菜飯おにぎり	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 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油 ごま	豚肉 みそ	もやし・菜飯ご飯の素 生姜・胡瓜・コーン 人参・キャベツ・玉ねぎ	442kcal 14.6g 10.3g
8	22	水	①蒸しパン	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 おけし・みそ	鶏肉	わかめ・みつば・キャベツ 玉ねぎ・チンゲン菜・人参 のり	509kcal 12.4g 11.7g
9	24	木	①ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁（鮭・長ねぎ） ③鮭のごま揚げ ④白菜の和え物 ⑤フルーツ	米・油 鮭・片栗粉 ごま	鮭 みそ	長ねぎ・白菜 人参・のり ゆかりご飯の素	459kcal 16.6g 7.8g
10			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） ③鶏肉とキャベツ炒め ④あけぼのポテト⑤フルーツ	米・黒ごま じゃが芋	鶏肉 みそ 豆腐	わかめ 玉ねぎ・人参 キャベツ	456kcal 14.2g 6.3g
13	25	土	①菜飯おにぎり	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 ポテト ごま油	ツナ みそ	玉ねぎ・もやし ブロッコリー・南瓜 菜飯ご飯の素	557kcal 10.4g 21.7g
			①ゆかりおにぎり	①ご飯②みそ汁（キャベツ・人参） ③蒸し鶏のごまだれがけ ④大根のゆかり和え ⑤フルーツ	米 ごま・油 ごま油	鶏肉 みそ	キャベツ・人参 大根・胡瓜 ゆかりご飯の素	428kcal 15.2g 5.7g
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） ④さつま芋の甘煮⑤フルーツ	うどん 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	468kcal 14.7g 12.7g

材料の都合により献立を変更する場合がございます。