

令和6年2月 献立表

日付	曜	乳幼児専食	0.1歳児午前	0~5歳児午後	主な材料	栄養価 幼児
		献立名	おやつ	おやつ	筋や力になるもの 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 脂肪g
1 15/28	木	①大豆とひき肉のかレー ②スープ（もやし・万能ねぎ） ④りんごサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①オレンジ蒸しパン ①15日ミニピザ とら組クッキング ⑥牛乳	米・じゃが芋・油 豚肉・大豆・豆乳 玉ねぎ・コン・りんご カレル・マラード チーズ（15日）・牛乳 オレンジジュース 餅子の皮（15日） ホットケーキミックス ウインナー（15日） ビーマン（15日）・人参	587kcal 18.9g 16.2g
16 金		①☆かきまでご飯 ②清汁（わかめ・みつば） ③鶏肉のごま焼き ④大豆サラダ ⑤フルーツ	ヨーグルト	①チーズトースト ⑥牛乳	米・食パン 油・エッグケア ごま ツナ・ベーコン チーズ・牛乳・鶏 大豆・かつお節 椎茸・玉ねぎ	606kcal 27.3g 22.1g
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	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 ツナ・みそ ウインナー・コーン	579kcal 18.6g 16.5g
5 19 月		①ご飯 ②モグちゃんの冬野菜豚汁 ③鮭フライ ④チンゲン菜とキャベツ炒め ⑤フルーツ	マンナ	①人参ケーキ ⑥牛乳	米・小麦粉 パン粉・油 ホットケーキミックス バター	632kcal 22.4g 19.3g
6 20 火		①ジャムサンド ②ポトフ ③スペイン風卵焼き ⑤フルーツ	牛乳	①うめじゃこおにぎり (非常食) ⑥麦茶	食パン・油 じゃが芋 米 いちごジャム 牛乳 ウインナー・卵・ツナ ちりめんじゅう かつお節 キャベツ・かぶ	530kcal 19.4g 17.6g
7 21 水		①ご飯 ②みそ汁（もやし・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	クラッcker	①スイートポテト ⑥牛乳	米・油・片栗粉 エッグケア スパゲティ さつま芋・バター	614kcal 19.0g 22.4g
8 22 木		①ごましおご飯 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	牛乳	①フルーツサンド ⑥牛乳	米・しらたき 油・カレー粉 じゃが芋・ごま バターロール	493kcal 14.9g 17.7g
9 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	ヨーグルト	①ドロップクッキー ⑥牛乳	米・ごま・春雨 コーンフレーク 油・片栗粉 ホットケーキミックス 豚肉・かつお節 人参・干椎茸・胡瓜 にんにく・生姜 みつば・キャベツ 練り梅・長ねぎ	542kcal 18.1g 19.5g
10 24 土		①しょうゆラーメン ④ふかし芋 ⑤フルーツ	クラッcker	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 ごま油 豚肉	525kcal 17.0g 13.1g
26 月		①スパゲッティミートソース 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	マンナ	①ひじきご飯 ⑥麦茶	米・油 エッグケア じゃが芋・ココア スパゲティ 豚肉 ウインナー ひじき・キャベツ 人参・ごぼう えのき・コーン	480kcal 19.5g 12.2g
13 27 火		①ご飯 ②みそ汁（さつま芋・玉ねぎ） ③唐揚げレモンソース ⑤フルーツ ④プロッコリーとコーンのサラダ	牛乳	①フルーチェ ②りんごジュース	米・さつま芋 片栗粉・油 フルーチェ 豚肉 牛乳 みそ 玉ねぎ・レモン・生姜 にんにく・みかん缶 プロッコリー・コーン キャベツ・人参	611kcal 20.1g 16.1g
28 水		①ご飯 ②清汁（わかめ・万能ねぎ） ③鶏のみぞ焼き ④☆すろっぽ ⑤フルーツ	クラッcker	①ココアプリン ⑥牛乳	米 油 プリンの素 ココア 豚肉・みそ 油揚げ 牛乳 ホイップクリーム わかめ・人参 万能ねぎ 大根	598kcal 20.4g 23.0g

★部分★

2 金		①恵方巻 ②清汁（わかめ・みつば） ③鶏のごま焼き ④大豆サラダ ⑤フルーツ	牛乳	①節分おやつ ⑥牛乳	米・ごま 油・ココア エッグケア バター 餅子の皮 豚肉・牛乳 玉ねぎ・コン わかめ みつば・胡瓜・人参 のり・干椎茸 いちご ホイップクリーム	584kcal 23.8g 25.0g
-----	--	---	----	---------------	---	---------------------------

★お楽しみ給食★

14 水		①3種のぶりかけご飯 ②みそ汁（チンゲン菜・人参） ③ハンバーグ ④ボテトサラダ ⑤フルーツ	クラッcker	①ケーキ ⑥牛乳	米・エッグケア パン粉・いちごジャム じゃが芋・ココア・油 ホイップクリーム 餅フレーク・みそ 豚肉・油・豆乳 チングン菜 菜飯ご飯の素・胡瓜 いちご・バセリ・玉ねぎ	598kcal 20.4g 23.0g
------	--	---	---------	-------------	---	---------------------------

☆・・今日の郷土料理はわかやまけんの、かきまでご飯（16日）とすろっぽです（28日） 材料の都合により献立を変更する場合があります。
☆・・今月のみそは多くあけんのみそです。（8日・22日）

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	米・パン粉 豚肉	ちやが芋・ごま かぶ・玉ねぎ・胡瓜	エネルギーKcal 蛋白質g 脂肪g	
1 15/29	木	わかめおにぎり	①ご飯 ②清汁（人参・もやし） ③コロッケ ④かぶのサラダ ⑤フルーツ	米・パン粉 豚肉	ちやが芋・ごま かぶ・玉ねぎ・胡瓜	397kcal 9.5g	
2 16 金		ごましおにぎり	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 鯖	ごま・ごま油 豆腐	長ねぎ・生姜 キャベツ 人参・玉ねぎ	332kcal 11.5g 8.6g
3 17 土		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 カレイ	さつま芋 みそ	玉ねぎ・人参 ゆかりご飯の素	288kcal 11.5g
5 19 月		わかめおにぎり	①ご飯 ②清汁（かぶ・わかめ） ③豚肉と大根の煮物 ④れんこんサラダ ⑤フルーツ	米・油 豚肉	かぶ・わんこん・大根 ごま	かぶ・わかめ・人参 胡瓜・れんこん・大根 煮込みわかめ	379kcal 12.7g 11.3g
6 20 火		菜飯おにぎり	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・じやが芋 豚肉・豆腐	油 みそ	玉ねぎ・ご飯の素 生姜・コーン・菜飯の素 チングン菜・人参・キャベツ	354kcal 7.7g
7 21 水		蒸しパン	①鶏肉のみぞ焼き丼 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 鶏肉	ホットケーキミックス みそ	みつば・人参 チングン菜・キャベツ	288kcal 10.2g 5.2g
8 22 木		ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁（麩・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	麩・片栗粉 みそ	長ねぎ・白菜 人蔵・あおさ ゆかりご飯の素	335kcal 14.4g 7.2g
9 金		ごましおにぎり	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あけぼのボテト⑤フルーツ	米・ごま 鶏肉	じやが芋 豆腐	わかめ 玉ねぎ・人参 キャベツ	324kcal 12.4g 5.5g
10 24 土		菜飯おにぎり	①ご飯 ②みそ汁（南瓜・玉ねぎ） ③ツナとプロッコリー炒め ④フライドボテト⑥フルーツ	米・油 ツナ ボテト・ごま みそ	ごま油	玉ねぎ・もやし プロッコリー・南瓜 菜飯ご飯の素	411kcal 9.5g 13.5g
26 月		ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁（キャベツ・人参） ③蒸し鶏のごまだれかけ ④大根のゆかり和え ⑤フルーツ	米 鶏肉	ごま油 みそ	キャベツ・人参 大根・胡瓜 ゆかりご飯の素	322kcal 8.9g 6.8g
13 27 火		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 豚肉	さつま芋 かつお節	わかめ・いんげん 人参・白菜	308kcal 9.0g 6.9g
14 28 水		わかめおにぎり	①ご飯 ②みそ汁（じゃが芋・万能ねぎ） ③金目鰯の煮付け ⑤フルーツ ④青菜とコーンのソテー	米 金目鰯	みそ 油・ごま	万能ねぎ・キャベツ・人参 チングン菜・コーン・生姜 炊込みわかめ	322kcal 12.2g 6.6g