

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
1 15 29 (土)	みそうどん ツナサラダ 炒めなます くだもの	干しうどん ぶた肉 ねぎ にんじん えのきたけ なたね油 米みそ しょうゆ だし汁 / キャベツ いんげん ツナ しょうゆ りんご酢 / だいこん にんじん れんこん なたね油 りんご酢 しょうゆ 三温糖 / パナナ / 米 油あげ にんじん しょうゆ 三温糖 酒 食塩 なたね油 こんぶ 焼のり / おこし / りんご / 麦茶	ごきつねおにぎり おこし くだもの 麦茶	ホットケーキ くだもの 麦茶
3 17 (月)	ごはん さけのふわとろ蒸し 春雨サラダ きんぴらごぼう かぶのみそ汁	米 押麦 あわもち きび / さけ 食塩 酒 ながいも 木綿豆腐 食塩 だし汁 しょうゆ 本みりん 片栗粉 / はるさめ もやし きゅうり コーン しょうゆ りんご酢 ごま油 白すりごま 三温糖 / ごぼう にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖 / かぶ たまねぎ 米みそ / 食パン バター ブルーベリージャム / 干しぶどう / オレンジ / 牛乳	ジャムサンド レーズン くだもの 牛乳	菜飯おにぎり くだもの 麦茶
4 18 (火)	ごはん 豆腐と青菜のチャンプル アスパラのおかか和え 切干大根と麩の煮物 もやしのみそ汁	米 押麦 あわもち きび / 木綿豆腐 ぶた肉 食塩 酒 片栗粉 なたね油 ごま油 しょうゆ 卵 食塩 なたね油 チンゲンサイ / グリーンアスパラガス しょうゆ かつお節 / 切り干しだいこん 車ふ にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖 / たまねぎ もやし しめじ 米みそ / さつまいも なたね油 三温糖 黒いりごま / 干しえび / りんご / 牛乳	大学芋 あみえび くだもの 牛乳	チーズラスク くだもの 麦茶
5 19 (水)	わかめごはん かじきのねぎみそ焼き 小松菜の納豆和え 里芋の揚げ煮 根菜みそ汁	米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ / かじき 酒 食塩 ねぎ 淡色辛みそ 本みりん しょうゆ なたね油 / なっとう こまつな しょうゆ あおのり / さといも なたね油 しょうゆ 三温糖 かつお節 / だいこん ねぎ ごぼう にんじん 淡色辛みそ / せんべい / ポップコーン なたね油 食塩 / パナナ / 牛乳	せんべい ポップコーン くだもの 牛乳	黒糖みそ蒸しパン くだもの 麦茶
6 (木)	ごはん かぼちゃコロック 三色ナムル れんこん塩炒め わかめのすまし汁	米 押麦 あわもち きび / かぼちゃ ぶた肉 たまねぎ なたね油 食塩 小麦粉 パン粉 なたね油 中濃ソース ケチャップ / もやし こまつな にんじん しょうゆ 白すりごま ごま油 / れんこん 食塩 なたね油 / カットわかめ ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 食塩 / 小麦粉 米粉 卵 ほたて貝柱 キャベツ たら あおのり 削り節 中濃ソース なたね油 / にぼし / いちご / 麦茶	お好み焼き いりこ くだもの 麦茶	クラッカー くだもの 麦茶
7 21 (金)	ドライカレー ブロッコリー炒め きゅうりとわかめのサラダ コーンスープ	米 押麦 あわもち きび ぶた肉 たまねぎ にんじん ピーマン ニンニク しょうが なたね油 小麦粉 ホールトマト ケチャップ 中濃ソース 食塩 しょうゆ カレー粉 洋風スープ / ブロッコリー にんじん なたね油 食塩 / きゅうり カットわかめ しらす干し りんご酢 なたね油 しょうゆ / クリームコーン ホールコーン たまねぎ なたね油 牛乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ / 米 しょうゆ 酒 こんぶ 焼のり / チーズ / みかん / 麦茶	茶飯おにぎり チーズ くだもの 麦茶	バイクドポテト くだもの 麦茶
8 22 (土)	ゆかりごはん 車麩のすき煮 根菜の煮物 いんげんのごま和え なすのみそ汁	米 押麦 しそふりかけ 白いりごま / ぶた肉 車ふ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ なたね油 しょうゆ 三温糖 本みりん 片栗粉 / だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ほろれんそう なたね油 しょうゆ 三温糖 / いんげん しょうゆ 三温糖 白すりごま / なす たまねぎ 淡色辛みそ / 食パン バター メーブルシロップ / 蒸し切干しいも / りんご / 牛乳	メーブルトースト 干し芋 くだもの 牛乳	ナポリタン くだもの 麦茶
10 (月)	ごはん 豆腐の唐揚げ 甘酢あんかけ カリフラワーカレーマリネ 沢煮みそ碗	米 押麦 あわもち きび / 木綿豆腐 食塩 片栗粉 なたね油 たまねぎ にんじん ピーマン ニンニク しょうが ごま油 しょうゆ りんご酢 三温糖 こんぶ 片栗粉 / カリフラワー ブロッコリー なたね油 りんご酢 食塩 カレー粉 / はくさい ねぎ ごぼう にんじん ほたて貝柱 淡色辛みそ / 牛乳 三温糖 片栗粉 あすき (乾) 三温糖 きなこ 三温糖 / 食パン バター 白すりごま 三温糖 / オレンジ / 牛乳	ミルクくずもち セサミトースト くだもの 牛乳	しらすおにぎり くだもの 麦茶
12 26 (水)	ソフトフランスパン チーズオムレツ 豆菜サラダ たたきごぼう レタススープ	ソフトフランスパン / 卵 たまねぎ チーズ 食塩 なたね油 ケチャップ / こまつな きゅうり にんじん だいす ツナ りんご酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 / ごぼう 三温糖 しょうゆ こんぶ 白すりごま / レタス たまねぎ コーン しめじ 食塩 洋風スープ こんぶ / 米 酒 たまねぎ にんじん ピーマン 洋風スープ 食塩 なたね油 / にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白いりごま / いちご / 麦茶	ピラフおにぎり 田作り風いりこ くだもの 麦茶	焼きうどん くだもの 麦茶
13 27 (木)	ごはん かれいのごまみそ焼き ひじきと大豆の煮物 焼きピーマン 大根おろし汁	米 押麦 あわもち きび / かしい 食塩 酒 淡色辛みそ 白すりごま 本みりん 酒 三温糖 なたね油 / だいす ひじき にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油 / ピーマン にんじん もやし ねぎ ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油 / だいこん なめこ ねぎ 淡色辛みそ / クッキー / 米粉 マカロニ なたね油 食塩 カレー粉 / パナナ / 牛乳	動物園クッキー 揚げマカロニ くだもの 牛乳	焼き芋 くだもの 麦茶
14 28 (金)	家常豆腐丼 フレンチサラダ 人参フライ おふのみそ汁	米 生揚げ 木綿豆腐 ぶた肉 ねぎ にんじん 干しいたけ ニンニク しょうが 淡色辛みそ しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油 ごま油 片栗粉 / キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩 / にんじん 小麦粉 パン粉 なたね油 食塩 / 麩 ねぎ カットわかめ しょうゆ 食塩 こんぶ こまつな / じゃがいも 片栗粉 食塩 あおのり なたね油 / 金時めめ 三温糖 しょうゆ / みかん / 牛乳	じゃが芋もち 煮豆 くだもの 牛乳	チーズラスク くだもの 麦茶
25 (火)	ごはん むつの磯煮 かぶのごま和え おから きゃべつのみそ汁	米 押麦 あわもち きび / むつ しょうゆ 三温糖 ほしのり こんぶ / かぶ はくさい しょうゆ りんご酢 ごま油 白すりごま 三温糖 / おから ひじき ごぼう にんじん 油あげ 三温糖 しょうゆ なたね油 こんぶ / キャベツ たまねぎ 米みそ / スパゲティ オリーブ油 ぶた肉 たまねぎ にんじん ピーマン なたね油 ホールトマト ケチャップ 食塩 洋風スープ / チーズ / りんご / 麦茶	スパゲティミートソース チーズ くだもの 麦茶	ウエハース くだもの 麦茶
20 (木)	(お楽しみ給食) ひじきごはん 鶏のから揚げ きのみりね 三色ナムル かき玉汁	米 こんぶ ひじき にんじん 油あげ 干しいたけ しょうゆ 酒 三温糖 食塩 / とり肉 しょうゆ 食塩 たまねぎ しょうが 片栗粉 なたね油 / エリンギ ましたい肉 オリーブ油 りんご酢 しょうゆ / もやし こまつな にんじん しょうゆ 白すりごま ごま油 / 卵 ねぎ こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉 / 白玉粉 小麦粉 牛乳 粉チーズ なたね油 食塩 / にぼし / いちご / 牛乳	もちもちチーズパン いりこ くだもの 牛乳	米粉せんべい くだもの 麦茶

☆今月の果物は、オレンジ・みかん・バナナ・りんごなどを使用します。

2月の平均栄養量（幼児）

エネルギー556Kcal
たんぱく質19.5g 脂質17.6g
食塩2.0g