

日 曜	献立名	材料名(昼食・軽食)				補食 軽食		栄養価	
		熱や力になるもの	体を作るもの	体の調子を整えるもの	調味料				
1 15 (月)	御飯 きのこスープ ミートボール 南瓜の煮物	ブロッコリーの塩ゆで 米、小麦粉、きび砂糖、片栗粉、コーン油、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、鶏もも肉(小間)、バター、食べる煮干し	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩	ごましおおにぎり ドーナツ(ココア) 炒り子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	721 kcal 23.1 g 23.8 g 177 mg	
2 16 (火)	ひじきご飯 みそ汁(しめじ・麩) 鶏肉の胡麻焼き キャベツの磯あえ	じゃがいも、米、食パン、油、小麦粉、片栗粉、焼豆、すりごま、コーン油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉切り身、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	いちご、キャベツ、しめじ、にんじん、ねぎ、ひじき、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	みそおにぎり まんまるじゃが スティックパン 苺	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	519 kcal 20.6 g 21.0 g 199 mg	
3 (水)	御飯 みそ汁(キャベツ・玉葱) 鯖の塩焼き 切干大根のたらこ炒り	ほうれん草とえのきのお浸し 米、ゆであご、油、きび砂糖	牛乳、さば、豚肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、たらこ、食べる煮干し	ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	のりしおおにぎり 肉うどん 炒り子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	588 kcal 27.0 g 19.5 g 176 mg	
17 (水)	御飯 みそ汁(キャベツ・玉葱) 鯖の塩焼き 切干大根のたらこ炒り	ほうれん草とえのきのお浸し 米、小麦粉、上白糖、油、さつまいも、コーンスターチ、きび砂糖、粉糖	牛乳、さば、卵、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、バター、たらこ、卵(黄)	りんご天然果汁、オレンジ・ネーブル、ほうれんそう、いちご、えのきたけ、キャベツ、たまねぎ、みかん、切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	のりしおおにぎり シュークリーム みかん 牛乳(1歳) りんごジュース(2歳~)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	695 kcal 25.3 g 25.7 g 207 mg	
4 18 (木)	御飯 みそ汁(蕪・油揚げ) 筑前煮 金時豆の煮豆	小松菜の胡麻浸し 米、小麦粉、きび砂糖、板こんにゃく、コーン油、さといも、油、すりごま	牛乳、鶏もも肉(小間)、調製豆乳、金時豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、ごまつな、かぶ、かぼちゃ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、れんこん、さやえんどう、しいたけ、干しぶどう	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	しょうゆおにぎり 豆乳スコーン(かぼちゃ) みかん 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	700 kcal 21.3 g 17.4 g 247 mg	
5 19 (金)	御飯 ミネストローネスープ めかじきのフライ 粉ふき芋	いんげんのソテー 米、小麦粉、じゃがいも、油、パン粉、きび砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、かじき、豚ひき肉、ベーコン、卵、食べる煮干し	いんげん、たまねぎ、トマト、たけのこ(水煮缶)、キャベツ、にんじん、かぶ、干しいたけ	かつおだし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ、酒	おかかおにぎり 肉まん 炒り子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	661 kcal 24.7 g 21.4 g 177 mg	
6 20 (土)	御飯 みそ汁(わかめ・ねぎ・麩) 鯖の照り焼き 大根の煮物	チンゲン菜のお浸し 米、上新粉、きび砂糖、油、焼豆	牛乳、さわか、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	チンゲンサイ、だいこん、マーメイド、干しぶどう、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	いちごジャムサンド 米粉のマフィン(オレンジ) 炒り子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	586 kcal 21.2 g 15.7 g 197 mg	
8 22 (月)	ほうとう さつま芋とりんごの重ね煮 小松菜のお浸し	ほうとう、さつまいも、米、もち米、さといも、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(小間)、鶏もも肉(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、食べる煮干し	ごまつな、にんじん、かぼちゃ、りんご、ごぼう、しいたけ、ねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	ごましおおにぎり 中華おこわ 炒り子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	527 kcal 18.2 g 11.9 g 196 mg	
9 (火)	御飯 沢煮椀 ぶりの竜田揚げ ふろふき大根	ほうれん草のお浸し 米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、きび砂糖	牛乳、ぶり、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、いちご、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	みそおにぎり 肉団子のスープ 苺 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	626 kcal 27.7 g 24.6 g 171 mg	
10 (水)	御飯(幼児はおにぎり) 石狩鍋 里芋の煮ころがし(乳児) 白菜のお浸し(乳児)	ごまおにぎり 米、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、板こんにゃく、パン粉、油、さといも、きび砂糖	牛乳、押し本納豆、さけ、ベーコン、ピザ用チーズ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	だいこん、はくさい、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かつおだし汁	のりしおおにぎり マカロニグラタン(アスパラベーコン) 炒り子	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	461 kcal 14.9 g 13.7 g 131 mg	
24 (水)	御飯 みそ汁(えのき・豆腐・葱) 豚肉のしょうが焼き 里芋の煮ころがし	白菜のお浸し 米、さといも、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、油、きび砂糖、パン粉	豚肉(肩ロース)、牛乳、押し本納豆、さけ、ベーコン、ピザ用チーズ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	はくさい、たまねぎ、グリーンアスパラガス、えのきたけ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	のりしおおにぎり マカロニグラタン(アスパラベーコン) 炒り子	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	586 kcal 20.1 g 22.8 g 132 mg	
25 (木)	カレーライス(乳児ハヤシライス) コールスローサラダ 牛乳 ゆで卵(幼児) トマト(乳児)	カレーライス 米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、きび砂糖	牛乳、豚肉(小間)、卵、いり大豆、チーズ、きな粉、バター、かつお節	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、コーン缶、セロリー、にんにく、しょうが、トマト	ケチャップ、ウスターソース、食塩、酢、しょうゆ、カレー粉	しょうゆおにぎり チーズ入りちやまんじゅう みかん きなこ豆(幼児)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	863 kcal 30.2 g 32.4 g 305 mg	
12 26 (金)	御飯 すまし汁(わかめ・玉葱) つくね煮 人参の含め煮	チンゲン菜のおかか和え 米、もち米、きび砂糖、ねりごま、片栗粉、パン粉、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、卵、淡色みそ、食べる煮干し、赤だしみそ、かつお節	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おかかおにぎり 五平餅 炒り子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	593 kcal 21.2 g 12.6 g 192 mg	
13 27 (土)	御飯 みそ汁(白菜・しめじ) 鶏の照り焼き じゃが芋の磯和え	小松菜のお浸し 米、小麦粉、じゃがいも、きび砂糖、コーン油	牛乳、鶏もも肉切り身、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、食べる煮干し	ごまつな、はくさい、しめじ、レモン、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	いちごジャムサンド レモンケーキ(卵バター無) 炒り子 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	672 kcal 21.2 g 21.3 g 206 mg	

食材の入荷の状況により、献立が変更になることがあります。

1~2歳は食べやすさや消化などの配慮により別メニューになることがあります。

食べたことのない食材に関しては、給食で出る前にご家庭で食べてみてください。

朝おやつ：牛乳50ml(3歳未満児)

2月10日(水)は行事食になります。

今年は2月25(木)に節分を行います。

幼児は軽食にきなこ豆が出ます。