



予 定 献 立 表



日 ／ 曜	献 立 名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
02	ごはん 白菜と生揚げの味噌汁	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、ごま油、なたね油、ビスケット	牛乳、かじぎ、生揚げ、豚肉（もも・小間）、ダイスチーズ、米みそ（淡色辛みそ）、脱脂粉乳	りんご、たまねぎ、緑豆もやし、はくさい、にんじん、きゅうり、いんげん、ねぎ、すりごま、しょうが、にんにく	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、米酢、こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット
ー	めかじぎの香味焼き りんご					チーズ蒸しパン
月	さつま芋と豚肉の煮物					牛乳(幼・乳)
ー	甘酢和え					
03	鬼さんピザ	食パン、米、じゃがいも、米粉、マヨネーズ、なたね油	牛乳、豆乳、木綿豆腐、鶏もも肉（皮付き・小間）、ハム、ツナ	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、きゅうり、トマト水煮（ダイストマト）、焼きのり、こま、トマトピューレ、ゆず果汁、ひじき、セロリ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、米酢、しょうゆ、食塩、カレー粉、中濃ソース、白こしょう	牛乳(乳児) 米ボーロ
ー	豆腐と油揚げのゆずごまサラダ					のりまき(鮭)
火	カレー豆乳スープ					牛乳(幼・乳)
ー	バナナ					
04	焼き鳥丼	米、ワンタンの皮、なたね油、三温糖、ごま油、ビスケット	牛乳、鶏もも肉（皮付き・角切り）、豚肉（もも・小間）	オレンジ、ねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、コーン（冷凍）、きゅうり、チンゲンサイ、もやし、すりおろしりんご缶、しょうが、干ししいだけ、きざみのり	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒、白こしょう	牛乳(幼・乳) クッキー
ー	コーンサラダ					ビスケット
水	ワンタンスープ					牛乳(幼・乳)
ー	オレンジ					
05	わかめごはん えのきと豆腐の味噌汁	米、三温糖、揚げあられ	牛乳、ヨーグルト（皮付き）、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	みかん、かぼちゃ、はくさい、こまつな、ねぎ、えのきだけ、にんじん、こま	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、かつおだし汁	牛乳(幼・乳) ビスケット
ー	鮭の塩焼き みかん					ヨーグルト
木	かぼちゃの甘煮					揚げあられ
ー	野菜のおひたし					麦茶
06	ちゃんぽんうどん	ゆでうどん、米、押麦、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、がんもどき、豚肉（もも・小間）、しらす干し、ダイスチーズ、かつお節	オレンジ、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、だけのこ（ゆで）、にら、すりごま、きざみのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい (AM)
ー	がんもの煮つけ					カルシウムごはん
金	きゅうりのナムル					牛乳(幼・乳)
ー	オレンジ					
07	鶏ごぼうピラフ	米、押麦、三温糖、なたね油、ビスケット	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉（皮付き・小間）	バナナ、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、いんげん、カットわかめ、しょうが、ゼリー	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳)
ー	わかめの酢の物					ビスケット
土	ほうれん草と豆腐のスープ					スティックゼリー
ー	バナナ					牛乳(幼・乳)
09	ハンズパン 野菜スープ	じゃがいも、コッペパン、生パン粉、なたね油、片栗粉、揚げあられ	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、脱脂粉乳	たまねぎ、パインナップル、キャベツ、レタス、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、ひじき	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、米酢、パセリ粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) 米ボーロ
ー	ハンバーグ パイン					揚げせんべい
月	フライドポテト					牛乳(幼・乳)
ー	グリーンサラダ(ブロッコリー)					
10	ゆかりごはん わかめと豆腐の味噌汁	米、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、木綿豆腐、ウィンナーソーセージ、米みそ（淡色辛みそ）、焼ちくわ、脱脂粉乳、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、いんげん、すりごま、こま、干ししいだけ、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酒	牛乳(幼・乳) ビスケット
ー	鶏肉のてりやき バナナ					アメリカンドックケーキ
火	切り干し大根の炒め煮					牛乳(幼・乳)
ー	野菜のごま和え					
12	ねぎたっぷりじゃこパスタ	スパゲティ、米粉、マーガリン、コーンフレーク、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐	いよかん、ねぎ、たまねぎ、れんこん、はくさい、きゅうり、にんじん、にんにく、きざみのり	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩	牛乳(幼・乳) せんべい (AM)
ー	れんこんサラダ					米粉コーンフレーククッキー
木	白菜と豆腐のスープ					牛乳(幼・乳)
ー	いよかん					
13	バリバリ春巻丼	米、はるさめ、押麦、マカロニ、ワンタンの皮、なたね油、ごま油、三温糖、ビスケット	牛乳、豚ひき肉、生揚げ	りんご、キャベツ、みかん缶、たまねぎ、ピーマン、にんじん、にら、ねぎ、しいたけ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、米酢、酒、パセリ粉、白こしょう、こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット
ー	マカロニフレンチサラダ					ビスケット
金	ニラと生揚げのスープ					牛乳(幼・乳)
ー	りんご					
16	オーロラドリア	米、クロワッサン、押麦、無塩バター、小麦粉、ビーフン、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ピザチーズ、鶏もも肉（皮付き・小間）	バナナ、にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、ねぎ、こまつな、ピーマン、海藻ミックス、しょうが、干ししいたけ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、米酢、食塩、酒、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット
ー	海藻サラダ					クロワッサン
月	ビーフンスープ					牛乳(幼・乳)
ー	バナナ					

日 ／ 曜	献 立 名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
17	五目うどん	ゆでうどん、小麦粉、無塩バター、焼ちくわ、グラニュー糖、なたね油	牛乳、ヨーグルト、ししゃも、鶏もも肉（皮付き・小間）、油揚げ	いちご、だいこん、きゅうり、にんじん、だけのこ（ゆで）、かぶ、こまつな、ねぎ、しめじ、ごぼう、かぶ・栗、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酒	牛乳(幼・乳) せんべい (AM)
ー	ししゃもの磯辺揚げ					ヨーグルト
火	かぶのゆかり和え					手作り麩菓子
ー	いちご					麦茶
18	焼肉サンド	コッペパン、米、なたね油、マーガリン、三温糖	牛乳、豚肉（もも・小間）、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、はくさい、だいこん、りんご、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、干しぶどう、こま、焼きのり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、本みりん	牛乳(幼・乳) 米ボーロ
ー	白菜とりんごのサラダ					塩おにぎり
水	大根とチンゲン菜のスープ					牛乳(幼・乳)
ー	オレンジ					
19	ごはん なめこの味噌汁	米、コッペパン、じゃがいも、マーガリン、グラニュー糖、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな、なめこ、ごぼう、いんげん、葉ねぎ、ねぎ、すりごま、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット
ー	鶏肉の香味焼き バナナ					じゃりパン
木	じゃが芋のきんぴら					牛乳(幼・乳)
ー	小松菜とキャベツのおろしあえ					
20	ごはん なすと油揚げの味噌汁	米、小麦粉、三温糖、無塩バター	牛乳、さば、いんげんまめ（乾）、米みそ（淡色辛みそ）、卵、油揚げ、乾燥おから、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、なす、たまねぎ、にんじん、ゆず果皮	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳(乳児) せんべい (AM)
ー	さばのゆず味噌焼き オレンジ					おからと小豆のスコーン
金	煮豆（金時豆）					牛乳(幼・乳)
ー	ブロッコリーのおひたし					
21	あんかけチャーハン	米、片栗粉、ごま油、なたね油、三温糖、ビスケット	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉（皮付き・小間）	バナナ、だいこん、もやし、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、だけのこ（ゆで）、にんじん、こまつな、干ししいだけ、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、白こしょう	牛乳(幼・乳)
ー	華風和え					ビスケット
土	わかめスープ					牛乳(幼・乳)
ー	バナナ					
24	親子うどん	ゆでうどん、米、押麦、マヨネーズ、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉（皮付き・小間）、卵、凍り豆腐、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、にんじん、たまねぎ、のらぼう菜、こまつな、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、うめ干し、干ししいたけ、こま、きざみのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい (AM)
ー	高野豆腐の煮つけ					梅としらすのだし汁ごはん
火	のらぼう菜のみそマヨ和え					牛乳(幼・乳)
ー	オレンジ					
25	肉味噌ごはん	米、片栗粉、三温糖、なたね油、ごま油、ビスケット	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、焼ちくわ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン（冷凍）、だけのこ（ゆで）、こま、生わかめ、干ししいたけ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩	牛乳(乳児) 米ボーロ
ー	ちくわときゅうりのサラダ					ビスケット
水	ほうれん草と豆腐の味噌汁					牛乳(幼・乳)
ー	バナナ					
26	赤飯 いちご	米、もち米、さといも、マカロニ、片栗粉、三温糖、マヨネーズ、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、木綿豆腐、あずき（乾）、飲むヨーグルト	いちご、にんじん、だいこん、みかん缶、きゅうり、ねぎ、こまつな、ごぼう、しょうが、黒ごま	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	飲むヨーグルト ビスケット
ー	鶏の竜田揚げ					いちごのプリン
木	マカロニサラダ					せんべい
ー	けんちん汁					牛乳(幼・乳)
27	ごはん（ラップおにぎり） かぶと油揚げの味噌汁	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、無塩バター、なたね油	牛乳、さくら、米みそ（淡色辛みそ）、鶏ひき肉、油揚げ	かぼちゃ、バナナ、キャベツ、かぶ、りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ・葉、塩こんぶ、焼きのり、しょうが	煮干だし汁、酒、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁	牛乳(乳児) ビスケット
ー	鰯の西京焼き バナナ					りんごとさつま芋のケーキ
金	かぼちゃのそぼろ煮					牛乳(幼・乳)
ー	キャベツの塩昆布和え					
28	ごはん オレンジ	米、三温糖、なたね油、揚げあられ	牛乳、木綿豆腐、豚肉（肩・小間）、かつお節	オレンジ、はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、緑豆もやし、だいこん、しめじ、こまつな、にら、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳(幼・乳)
ー	すき焼き風煮					揚げせんべい
土	おひたし					牛乳(幼・乳)
ー	大根と小松菜のスープ					

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。

※3日は節分の日会です。※5日、10日はリハーサルのためお弁当給食です。

※25日はつき組調理保育です。※26日はお誕生日会です。

平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：495kcal たんぱく質：19.9g 脂質：17.2g

3歳以上児 エネルギー：573kcal たんぱく質：23.7g 脂質：19.6g

