



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	鶏そぼろ丼 キャベツと人参味噌汁 粉ふきいも 小松菜のりあえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／じゃがいも／豆乳マーガリン／さつまいも	鶏ひき肉／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／きざみのり／あおのり	キャベツ／ねぎ／にんじん／こまつな	おなか青のりおにぎり さつまいもチップ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 1.4 g
3 月	鬼ごはん 里芋と野菜の味噌汁 金棒ハンバーグ ブロッコリーナムル	水稲穀粒(精白米)／甜菜糖／こめしょうゆ／さといも／こめみそ／あわみそ／なたね油	削り節／大豆しょうゆ／煮干し／豚ひき肉	だいこん／ねぎ／にんじん／玉葱／トマトケチャップ／トマトピューレ／ブロッコリー／いちごジャム	おにパン いちごジャム	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.4 g
4 火	ひえごはん キャベツと人参味噌汁 ★ムキカレイの揚げ焼き ★れんこん人参きんぴら かぶ青菜塩麹あえ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／こめしょうゆ／かたくり粉／なたね油／甜菜糖／塩こうじ／米粉／さつまいも	煮干し／削り節／まがれい／大豆しょうゆ	キャベツ／ねぎ／にんじん／しょうが／れんこん／かぶ／かぶ(葉)／温州蜜柑(普通、生)	さつまいも米粉のクッキー 果物(みかん)	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 7.2 g 食塩相当量 1.3 g
5 水	マーボー丼 白菜人参の味噌汁 ほうれん草お浸し	水稲穀粒(精白米)／甜菜糖／塩こうじ／かたくり粉／こめみそ／あわみそ／こめしょうゆ／米粉／なたね油	木綿豆腐／豚ひき肉／米大豆みそ／大豆しょうゆ／煮干し／削り節	玉葱／にんじん／しょうが／にんにく／はくさい／ねぎ／ほうれんそう／とうもろこし缶詰(ホル)／りんごスティック	コーン人参チヂミ りんごスティック	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.3 g
6 木	きびごはん 大根人参和風汁 ★鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃ塩煮 キャベツ青菜の梅サラダ	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／こめみそ／きびみそ／なたね油／甜菜糖	大豆しょうゆ／煮干し／削り節／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／ちりめんじゃこ	にんじん／ねぎ／だいこん／マーマレード(低糖度)／西洋かぼちゃ／キャベツ／こまつな／梅びしお／あさつき	じゃこチャーハン	エネルギー 502 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.9 g
7 金	わかめごはん ジュリエンスープ 鮭とじゃがいものグラタン かぶとりんごの甘酢あえ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／豆乳マーガリン／こめこぼんこ／甜菜糖／米粉	カットわかめ／煮干し／削り節／しろさけ／豆乳／こんぶ	キャベツ／だいこん／にんじん／玉葱／ぶなしめじ／かぶ／りんご	★米粉と抹茶のケーキ カミカミ昆布	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g
8 土	ねぎとツナのチャーハン 白菜人参の味噌汁 かぼちゃソテー ブロッコリーのり和え	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／なたね油／こめみそ／あわみそ／豆乳マーガリン／さつまいも／甜菜糖	まぐろ缶詰(水煮ルー付)／煮干し／削り節／きざみのり／大豆しょうゆ	あさつき／にんじん／はくさい／ねぎ／西洋かぼちゃ／ブロッコリー	さつまいもシュガー焼き にんじんチップ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.2 g
10 月	★チキンカレーライス ★春雨スープ キャベツブロッコリーラペ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／塩こうじ／こめしょうゆ／かたくり粉／純はるさめ／甜菜糖／なたね油／塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／こんぶ／寒天	玉葱／にんじん／しょうが／にんにく／トマトケチャップ／トマトピューレ／にんじんジュース／ねぎ／あさつき／キャベツ／ブロッコリー／りんご	りんご寒天ゼリー ★紫いもせんべい	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 7.3 g 食塩相当量 1.8 g
12 水	ひえごはん ★えのき佃煮 豆腐と野菜の味噌汁 さわらみそ焼き かぼちゃの甘酒煮 小松菜えごまあえ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／あわみそ／あまざけ／えごま／なたね油／塩こうじ	大豆しょうゆ／木綿豆腐／削り節／煮干し／さわら／豚ひき肉	えのきたけ／はくさい／にんじん／ねぎ／西洋かぼちゃ／こまつな／玉葱／トマトケチャップ／トマトピューレ	きびめんミートソース	エネルギー 522 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.5 g
13 木	きびごはん 切干し大根青菜の味噌汁 メカジキの照り焼き じゃがいも甘辛煮 人参しりしり	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／じゃがいも／なたね油	煮干し／削り節／米大豆みそ／めかじき／大豆しょうゆ／カットわかめ	切干しだいこん／ねぎ／こまつな／しょうが／にんじん／梅びしお／れんこん	梅わかめおにぎり れんこんチップ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 8.4 g 食塩相当量 1.2 g
14 金	★納豆そぼろ丼 さつまいも野菜の味噌汁 ごぼう人参みそ煮	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／さつまいも／こめみそ／米粉	鶏ひき肉／挽きわり納豆／大豆しょうゆ／削り節／煮干し／米大豆みそ／おから(新製法)／豆乳	ねぎ／にんじん／はくさい／えのきたけ／ごぼう／ピュアココア／いちご	おからと米粉のケーキ ★果物(いちご)	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.2 g
15 土	照り焼き丼 キャベツと人参味噌汁 粉ふきいも 小松菜のりあえ	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ／じゃがいも／豆乳マーガリン／さつまいも	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／大豆しょうゆ／煮干し／削り節／きざみのり／あおのり	キャベツ／ねぎ／にんじん／こまつな	おなか青のりおにぎり さつまいもチップ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.4 g
17 月	ごはん 大根えのき味噌汁 ★鶏肉のねぎみそ焼き 里芋含め煮 ブロッコリーナムル	水稲穀粒(精白米)／こめみそ／甜菜糖／さといも／こめしょうゆ／なたね油	削り節／煮干し／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／大豆しょうゆ／焼きのり／かたくちいわし	だいこん／あさつき／えのきたけ／ブロッコリー	ぼたぼた焼き いりこ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 1.9 g
18 火	ひえごはん 豆腐とわかめの味噌汁 ★ムキカレイの揚げ焼き ★れんこん人参きんぴら かぶ青菜塩麹あえ	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／こめしょうゆ／かたくり粉／なたね油／甜菜糖／塩こうじ／米粉／さつまいも	絹ごし豆腐／カットわかめ／煮干し／削り節／まがれい／大豆しょうゆ	ねぎ／しょうが／れんこん／にんじん／かぶ／かぶ(葉)／温州蜜柑(普通、生)	さつまいも米粉のクッキー ★果物(みかん)	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 1.2 g
19 水	豚丼 白菜人参の味噌汁 ほうれん草お浸し	水稲穀粒(精白米)／なたね油／こめしょうゆ／甜菜糖／かたくり粉／こめみそ／米粉	豚モモ(脂身付き)／大豆しょうゆ／煮干し／削り節	玉葱／はくさい／ねぎ／にんじん／ほうれんそう／とうもろこし缶詰(ホル)／りんごスティック	コーン人参チヂミ りんごスティック	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.7 g
★は、うめさんのリクエストメニューです。					月平均栄養価	エネルギー 518 kcal 脂 質 11.6 g たんぱく質 23.6 g 食塩相当量 1.5 g


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 木	きびごはん 大根人参和風汁 ★鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃ塩煮 キャベツ青菜の梅サラダ	きび(精白粒) / 水稲 穀粒(精白米) / こめし ょうゆ / こめみそ / き びみそ / なたね油 / 甜 菜糖	大豆しょうゆ / 煮干し / 削り節 / 鶏若鶏肉モ モ(皮なし) / ちりめん じゃこ	にんじん / ねぎ / だい こん / マーマレード(低糖度) / 西洋かぼち ゃ / キャベツ / こまつ な / 梅びしお / あさつ き	じゃこチャーハン	エネルギー 502 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 1.9 g
21 金	わかめごはん ジュリエンスープ 鮭とじゃがいものグラタン かぶとりんごの甘酢あえ	水稲穀粒(精白米) / じ ゃがいも / なたね油 / 豆乳マーガリン / こめ こぼんこ / 甜菜糖 / こ めしょうゆ / かたくり 粉	カットわかめ / 煮干し / 削り節 / しろさけ / 豆乳 / 豚ひき肉 / 大豆 しょうゆ	キャベツ / だいこん / にんじん / 玉葱 / ぶな しめじ / かぶ / りんご / 七訂削除(しいたけ 生)	肉まん	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.9 g
22 土	ねぎとツナのチャーハン 白菜人参の味噌汁 かぼちゃソテー ブロッコリーのり和え	水稲穀粒(精白米) / こ めしょうゆ / なたね油 / こめみそ / あわみそ / 豆乳マーガリン / さ つまいも / 甜菜糖	まぐろ缶詰(水煮ルー付 付) / 煮干し / 削り節 / きざみのり / 大豆し ょうゆ	あさつき / にんじん / はくさい / ねぎ / 西洋 かぼちゃ / ブロッコリ ー	さつま芋シュガー焼き にんじんチップ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.2 g
25 火	★とうもろこしご飯 ★春雨スープ ★ハンバーグ ★さつま芋レモン煮 キャベツブロッコリーラペ	水稲穀粒(精白米) / 純 はるさめ / なたね油 / こめしょうゆ / 甜菜糖 / さつまいも / 米粉 / かたくり粉	削り節 / 煮干し / こん ぶ / 豚ひき肉 / 大豆し ょうゆ / 豆乳	とうもろこし / にんじ ん / ねぎ / あさつき / 玉葱 / トマトケチャッ プ / トマトピューレ / レモン汁 / キャベツ / ブロッコリー / いちご	豆乳シフォンケーキ ★果物(いちご)	エネルギー 548 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.6 g
26 水	ごはん ★えのき佃煮 豆腐と野菜の味噌汁 ★さわらみそ焼き かぼちゃの甘酒煮 小松菜えごまあえ	水稲穀粒(精白米) / こ めしょうゆ / 甜菜糖 / こめみそ / あわみそ / あまざけ / えごま / な たね油 / 塩こうじ	大豆しょうゆ / 木綿豆 腐 / 削り節 / 煮干し / さわら / まぐろ缶詰(水煮ルー付)	えのきたけ / はくさい / にんじん / ねぎ / 西 洋かぼちゃ / こまつな / 玉葱 / トマトケチャ ップ / トマトピューレ	きびめんツナトマトソース	エネルギー 511 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.5 g
27 木	ひえごはん 切干し大根青菜の味噌汁 タンドリーメカジキ じゃがいも甘辛煮 人参しりしり	ひえ(精白粒) / 水稲 穀粒(精白米) / なたね 油 / じゃがいも / 甜菜 糖 / こめしょうゆ	煮干し / 削り節 / 米大 豆みそ / めかじき / 豆 乳 / 大豆しょうゆ / カ ットわかめ	切干しだいこん / ねぎ / こまつな / にんにく / しょうが / トマトピ ューレ / トマトケチャ ップ / にんじん / 梅び しお / れんこん	梅わかめおにぎり れんこんチップ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 1.4 g
28 金	★納豆そぼろ丼 さつまいも野菜の味噌汁 ごぼう人参みそ煮	水稲穀粒(精白米) / こ めしょうゆ / 甜菜糖 / さつまいも / こめみそ / 米粉 / なたね油	鶏ひき肉 / 挽きわり納 豆 / 大豆しょうゆ / 削 り節 / 煮干し / 米大豆 みそ / 豆乳 / こんぶ	ねぎ / にんじん / はく さい / えのきたけ / ご ぼう	★米粉と抹茶のケーキ カリカリ昆布	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.1 g
月平均栄養価					エネルギー 518 kcal 脂質 11.6 g	タンパク質 23.6 g 食塩相当量 1.5 g


※ ★は、うめさんのリクエストメニューです。
 ※ 食材は仕入れにより献立を変更することがあります。
 ※ 乳児の昼食は、幼児の80%の量、おやつは幼児と同じ100%量で盛り付けます。
 ※ 乳児の食べにくい食材は、食べやすいように調理します。


~2月 旬の食材~



 ・カリフラワー



 ・ブロッコリー



 ・ほうれん草



 ・大根



 ・小松菜



 ・白菜



 ・ごぼう


 ・レンコン


 ・長ネギ


 ・ぶり


 ・いちご


 ・ぼんかん

など

