

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		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	
2月	ひえごはん キャベツ玉ねぎの味噌汁 ぶりのゆずみそ焼き きんぴらごぼう かぼちゃサラダ	ひえ(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / こめみそ / 甜菜糖 / こめしょうゆ / なたね油 / 自然塩	煮干し / 削り節 / 米大豆みそ / ぶり / 大豆 / しょうゆ / 焼きのり	キャベツ / 玉葱 / あさつき / ゆず(果汁、生) / ごぼう / にんじん / 西洋かぼちゃ / 干しぶどう / 温州蜜柑(普通、生)	ぼたぼた焼き 果物(みかん)
3月	鬼ごはん 鯛つみれ汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ プロッコリーロースト	水稲穀粒 / こめしょうゆ / 甜菜糖 / なたね油 / なたね油 / 米粉 / 自然塩 / パン酵母(乾燥) / さつまいも / 塩せんべい	鶏ひき肉 / 大豆 / しょうゆ / まいわし / 削り節 / 煮干し / 大豆(水煮缶詰) / ちりめんじゃこ / きな粉(大豆)	にんじん / しょうが / だいこん / ねぎ / プロッコリー / サイリウム	金棒パン きなこおかし 
4月	きびごはん 白菜となめこの味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 里芋の含め煮 かぶと干し柿の甘酢あえ	きび(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / こめみそ / 塩こうじ / さといも / 甜菜糖 / こめしょうゆ / 自然塩 / さつまいも / なたね油	煮干し / 削り節 / 鶏若鶏肉モモ(皮付き) / 大豆 / しょうゆ / しろさけ / 焼きのり	はくさい / ねぎ / なめこ / かぶ / 干しがき	鯉おにぎり さつまいもチップ
5月	ごはん のり佃煮 切干し大根えのき味噌汁 ムキカレイ揚焼きカレー 小松菜のナムル	水稲穀粒 / こめしょうゆ / 甜菜糖 / こめみそ / 切干し / 粉 / なたね油 / 米粉 / ペーキングパウダー / 自然塩	きざみのり / 大豆 / しょうゆ / 削り節 / 煮干し / まがれい / こんぶ	切干しだいこん / あさつき / えのきたけ / しょうが / こまつな / 温州蜜柑ストレージュス	みかんの米粉蒸しパン カミカミ昆布
6月	ごはん キャベツと人参のスープ ハークチャップ さつま芋青のりあえ れんこんチップ	水稲穀粒(精白米) / 自然塩 / 甜菜糖 / こめしょうゆ / なたね油 / さつまいも	削り節 / 煮干し / 豚モモ(脂なし) / 大豆 / しょうゆ / あおのり / 挽きわり納豆 / ちりめんじゃこ	キャベツ / 玉葱 / にんじん / 青ピーマン / トマト / ビューレ / トマトケチャップ / れんこん / あさつき	納豆チャーハン
7月	ツナそぼろ丼 大根と白菜の味噌汁 かぼちゃの含め煮 小松菜とコーンのソテー	水稲穀粒(精白米) / こめしょうゆ / 甜菜糖 / なたね油 / こめみそ / 自然塩	まぐろ缶詰(水煮フレーク) / 大豆 / しょうゆ / 削り節 / 煮干し / 米大豆みそ	しょうが / だいこん / あさつき / はくさい / 西洋かぼちゃ / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / こまつな / りんごスティック	みそ焼きおにぎり りんごスティック
9月	きびごはん 白菜と豆苗のスープ チャブテ もやしのナムル かぼちゃ揚げ焼き	きび / 水稲穀粒 / 自然塩 / 純はるさめ / こめしょうゆ / 甜菜糖 / なたね油 / 米粉 / なたね油 / 塩こうじ / さつまいも(蒸し切干)	削り節 / 煮干し / 豚モモ(脂身付き) / 大豆 / しょうゆ / まぐろ缶詰(水煮フレーク)	はくさい / ねぎ / トウモロコシ / にんじん / にんじん / 玉葱 / 青ピーマン / りんご / とうもろこし / 西洋かぼちゃ / ちら	にらとツナの手チミ 干しいも
10月	さつまいもごはん 豚汁 さわらみそ焼き キャベツ青菜梅あえ	水稲穀粒(精白米) / さつまいも / 自然塩 / こめしょうゆ / こめみそ / 甜菜糖 / 塩こうじ / 米粉	豚ばら(脂身付) / 大豆 / しょうゆ / 削り節 / 煮干し / さわら / 米大豆みそ	にんじん / だいこん / ねぎ / ごぼう / キャベツ / こまつな / 梅びしお / プロッコリー	人参おかかのおにぎり プロッコリーロースト
12月	マーボー丼 大根と人参味噌汁 れんこんサラダ	水稲穀粒 / 甜菜糖 / 塩こうじ / なたね油 / こめみそ / 豆乳マヨネーズ / こめしょうゆ / じゃがいも / 自然塩 / なたね油	絹ごし豆腐 / 豚ひき肉 / 米大豆みそ / 大豆 / しょうゆ / 煮干し / 削り節 / あおのり	玉葱 / にんじん / しょうが / にんにく / だいこん / ねぎ / れんこん / プロッコリー / トマトケチャップ	たご焼き風ポテト スティックボン菓子
13月	ひえごはん 白菜えのき味噌汁 鯉の揚げ焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草のえごまあえ	ひえ / 水稲穀粒(精白米) / こめみそ / こめしょうゆ / なたね油 / なたね油 / あまざけ / 自然塩 / えごま / 甜菜糖 / 米粉 / ペーキングパウダー	煮干し / 削り節 / 米大豆みそ / しろさけ / 大豆 / しょうゆ / あずき(こうじ) / なたね油	はくさい / ねぎ / えのきたけ / にんじん / しょうが / 西洋かぼちゃ / ほうれん草 / なたね油	あずきのソフトクッキー いりこ
14月	チキンライス 大根と人参のスープ じゃが芋青のり揚げやき	水稲穀粒(精白米) / 自然塩 / なたね油 / じゃがいも / 米粉 / ペーキングパウダー / 甜菜糖	鶏成鶏肉モモ(皮なし) / 大豆 / しょうゆ / 煮干し / 削り節 / あおのり / 豆乳	玉葱 / にんじん / トマト / ビューレ / トマトケチャップ / だいこん / ねぎ / あさつき / ビュアココア	米粉とココアのケーキ にんじんチップ 
16月	きびごはん キャベツ玉ねぎの味噌汁 ぶりの照り焼き 里芋の含め煮 人参うべ	きび(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / こめみそ / こめしょうゆ / さといも / 甜菜糖 / 塩こうじ / なたね油	煮干し / 米大豆みそ / ぶり / 大豆 / しょうゆ / 豚ひき肉	キャベツ / 玉葱 / あさつき / しょうが / にんじん / プロッコリースプラウト / 温州蜜柑(普通、生)	肉味噌きびめん 果物(みかん)
17月	ホークカレーライス 白菜とチンゲン菜のスープ プロッコリーおかかあえ	水稲穀粒 / じゃがいも / なたね油 / 自然塩 / 塩こうじ / こめしょうゆ / 米粉 / なたね油 / 黒砂糖 / 塩せんべい	豚モモ(脂身付き) / 大豆 / しょうゆ / 煮干し / 削り節 / ちりめんじゃこ / きな粉(大豆)	にんじん / 玉葱 / しょうが / にんにく / トマトケチャップ / トマトビューレ / はくさい / ねぎ / チンゲンツァイ / プロッコリー	黒糖くずもち むらさき芋せんべい

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		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	
18水	ひえごはん 豆腐となめこの味噌汁 鶏肉の揚げ焼き かぼちゃサラダ かぶと干し柿の甘酢あえ	ひえ(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / こめみそ / こめしょうゆ / なたね油 / こめみそ / なたね油 / 自然塩 / 甜菜糖	絹ごし豆腐 / 削り節 / 煮干し / 米大豆みそ / 鶏成鶏肉モモ(皮なし) / 大豆 / しょうゆ / カットわかめ	ねぎ / なめこ / しょうが / にんにく / 西洋かぼちゃ / 干しぶどう / かぶ / 干しがき / れんこん	わかめおにぎり れんこんチップ
19木	きびごはん えのき佃煮 切干し大根と青菜の味噌汁 ムキカレイのみそ焼き ごぼうの甘辛煮	きび(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / こめしょうゆ / 甜菜糖 / こめみそ / なたね油 / なたね油 / 米粉 / さつまいも	大豆 / しょうゆ / 煮干し / 削り節 / まがれい / こんぶ	えのきたけ / 切干しだいこん / ねぎ / にんじん / こまつな / ごぼう	さつまいも米粉のクッキー カリカリ昆布
20金	ごはん おかかふりかけ キャベツと人参味噌汁 松風焼き チンゲン菜の納豆あえ	水稲穀粒(精白米) / 甜菜糖 / こめしょうゆ / こめみそ / なたね油 / 自然塩 / さつまいも(蒸し切干)	削り節 / 大豆 / しょうゆ / 煮干し / 鶏ひき肉 / 米大豆みそ / 挽きわり納豆 / まぐろ缶詰(水煮フレーク)	キャベツ / ねぎ / にんじん / チンゲンツァイ / 玉葱 / とうもろこし / トマトケチャップ	ツナコーンごはん 干しいも
21土	鯉ごはん 大根と白菜の味噌汁 さつま芋きんぴら 小松菜おかか和え	水稲穀粒(精白米) / 自然塩 / なたね油 / こめみそ / さつまいも / こめしょうゆ / 甜菜糖	しろさけ / 削り節 / 煮干し / 大豆 / しょうゆ / きざみのり	だいこん / あさつき / はくさい / こまつな / りんごスティック	のり佃煮おにぎり りんごスティック
24火	人参ごはん ジュリエンスープ ハンバーグ じゃが芋青のりあえ プロッコリーナムル	水稲穀粒(精白米) / 自然塩 / なたね油 / こめしょうゆ / 甜菜糖 / じゃがいも / ペーキングパウダー	こんぶ / 煮干し / 削り節 / 豚ひき肉 / 大豆 / しょうゆ / あおのり / 木綿豆腐	にんじん / キャベツ / だいこん / 玉葱 / トマトケチャップ / トマトビューレ / プロッコリー / いちご	豆腐と米粉のドーナツ 果物(いちご) 
25水	ひえごはん 白菜と青菜の味噌汁 鯉の塩麹焼き かぼちゃの甘酒煮 きんぴらごぼう	ひえ(精白粒) / 水稲穀粒(精白米) / 塩こうじ / あまざけ / 自然塩 / 甜菜糖 / こめしょうゆ / なたね油 / 豆乳マーガリン	煮干し / 削り節 / 米大豆みそ / しろさけ / 大豆 / しょうゆ / 鶏若鶏肉モモ(皮なし)	はくさい / ねぎ / チンゲンツァイ / 西洋かぼちゃ / ごぼう / にんじん / 玉葱 / とうもろこし缶詰(ホ-ル) / トマトケチャップ	カレーピラフ風
26木	豚丼 大根キャベツの味噌汁 れんこんサラダ	水稲穀粒(精白米) / なたね油 / こめしょうゆ / 甜菜糖 / なたね油 / こめみそ / 塩せんべい	豚モモ(脂身付き) / 大豆 / しょうゆ / 削り節 / 煮干し / 米大豆みそ / まぐろ缶詰(水煮フレーク) / 寒天	玉葱 / だいこん / にんじん / ねぎ / キャベツ / れんこん / こまつな / 温州蜜柑ストレージュス / みかん缶(果肉のみ)	みかんの寒天セリ 塩せんべい
27金	きびごはん 春雨と豆苗のスープ タンドリーメカジキ 粉ふきいも ほうれん草きのこソテー	きび / 水稲穀粒(精白米) / 純はるさめ / 自然塩 / なたね油 / じゃがいも / こめしょうゆ / 豆乳マーガリン / 米粉 / ペーキングパウダー / 甜菜糖	削り節 / 煮干し / めかじき / 豆乳 / 大豆 / しょうゆ / ちりめんじゃこ	トウモロコシ / にんじん / ねぎ / にんにく / しょうが / トマトケチャップ / ほうれん草 / ぶなしめじ	米粉と抹茶のケーキ ちりめんじゃこ
28土	ごはん ゆかりふりかけ キャベツ大根味噌汁 鶏肉の照り焼き プロッコリーのり和え	水稲穀粒(精白米) / 自然塩 / こめみそ / こめしょうゆ / なたね油 / じゃがいも / あわみそ / 甜菜糖	煮干し / 削り節 / 鶏成鶏肉モモ(皮付き) / 大豆 / しょうゆ / きざみのり	しそ葉 / 梅びしお / キャベツ / だいこん / ねぎ / にんじん / にんにく / しょうが / プロッコリー	みそポテト にんじんチップ

月平均栄養価	エネルギー 脂 質	511 kcal 10.7g	たんぱく質 食塩相当量	24.0g 1.5g
--------	--------------	-------------------	----------------	---------------

2/3 節分メニュー
2/24 誕生会メニュー

※食材の仕入れにより、献立を変更することがあります。
※おやつには汁物がつきます。
※乳児の食べにくい食材は、食べやすいように調理します。