

## 2月献立表

☆2月の旬：白菜・長ねぎ・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・きょうな・こまつな・大根・ほうれんそう・春菊・かぶ・れんこん・セロリー・キウイ・いよかん・さわら☆



日付	朝おやつ	昼食	おやつ	材料名	夕食	材料名	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
1 水	牛乳 ふがし	ゆかりごはん 石狩鍋 厚揚げのしょうゆチーズ焼き ブロッコリーのガーリック炒め	牛乳 抹茶あずきケーキ フルーツ	米、ゆかり、／さけ、はくさい、じゃがいも、えのきたけ、万能ねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし、／生揚げ、しょうゆ、砂糖、スライスチーズ、油、／ブロッコリー、にんじん、おろしにんにく、食塩、油、／牛乳、／小麦粉、ゆであずき缶、卵、砂糖、ベーキングパウダー、抹茶、脱脂粉乳、水、油、／オレンジ	ごはん スープ 鶏のトマト煮 フレンチサラダ チーズ	米、／ほうれんそう、にんじん、コンソメ、食塩／鶏もも肉、たまねぎ、しめじ、ホールトマト缶詰、ケチャップ、砂糖、食塩、油／きゅうり、切り干し大根、コーン(冷凍)、食酢(米酢)、砂糖、食塩、油／チーズ	556(530) 21.4(21.1) 16.2(16.8) 1.5(1.3)
2 木	お茶 えび素焼き	ごはん みそ汁 鶏のねぎ塩焼き 春菊のごま和え れんこんの甘辛炒め	牛乳 大学芋 フルーツ	米、／キャベツ、たまねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし、／鶏もも肉、長ネギ、食塩、ごま油、／しゆんぎく、もやし、すりごま、しょうゆ、砂糖、／れんこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、あおのり、油、／牛乳、／さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、黒ごま、／キウイフルーツ	2色丼 すまし汁 野菜のみそ炒め ヨーグルト	米、豚ひき肉、しょうゆ、砂糖、油、卵、食塩、油、きざみのり／こまつな、焼ふ、しょうゆ、食塩、昆布かつおだし／チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、油／GGヨーグルト(加糖)	552(463) 20.8(16.8) 13.9(11.2) 1.5(1.2)
4 土	牛乳 ひじきスティック	ごはん みそ汁 豚肉のカレー炒め さっぱりサラダ カリフラワーソテー	牛乳 バナナホットケーキ フルーツ	米、／ほうれんそう、もやし、淡色みそ、昆布かつおだし、／豚肉(肩ロース)、たまねぎ、カレー粉、しょうゆ、食塩、油、／キャベツ、ピーマン、にんじん、食塩、ごま油、／カリフラワー、にんじん、粉チーズ、コンソメ、食塩、油、／牛乳、／バナナ、ホットケーキ粉、卵、脱脂粉乳、水、油、／いよかん	ごはん みそ汁 鶏マヨつくね 春菊と人参の和え物 フルーツ	米／きょうな、しいたけ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏ひき肉、たまねぎ、卵、しょうが、食塩、油、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、片栗粉／しゆんぎく、にんじん、しょうゆ、食塩、白いりごま、いちご	600(582) 22.7(22.1) 21.1(21.5) 1.6(1.5)
5 日	牛乳 ミレービスケット	親子丼 みそ汁 高野豆腐のふわふわ煮 のり和え	牛乳 クラッカーサンド フルーツ	米、卵、脱脂粉乳、鶏もも肉、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、しょうゆ、砂糖、片栗粉、かつおだし汁、／じゃがいも、万能ねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし、／凍り豆腐、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、／はくさい、にんじん、しょうゆ、きざみのり、食塩、／牛乳、／クラッカー、クリームチーズ、砂糖、干しぶどう、／オレンジ	ごはん みそ汁 チンジャオロース 根菜炒め煮 ヨーグルト	米、／かぼちゃ、焼ふ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(肩ロース)、ピーマン、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、油、片栗粉／れんこん、だいごん、にんじん、しょうゆ、砂糖、油、かつおだし汁／GGヨーグルト(加糖)	569(570) 22.3(21.8) 14.9(18.3) 2.1(1.8)
6 月	お茶 せんべい	ごはん みそ汁 鶏の梅おろし煮 キャベツ炒め かぶと桜えびの和え物	牛乳 にんじんブリッツ フルーツ	米、／なす、長ネギ、淡色みそ、昆布かつおだし、／鶏もも肉、だいごん、しそ、うめ干し、しょうゆ、砂糖、片栗粉、かつおだし汁、／キャベツ、ピーマン、にんじん、食塩、ごま油、／かぶ、かぶ・葉、干しえび、しょうゆ、食塩、／牛乳、／小麦粉、にんじん、粉チーズ、水、油、食塩、／キウイフルーツ	和風スパゲティ スープ 豚肉のピカタ いんげんのゴマ炒め チーズ	スパゲティ、たまねぎ、ツナ水煮缶、万能ねぎ、しょうゆ、食塩、油、きざみのり／きつまいも、カットわかめ、コンソメ、食塩／豚肉(もも)、食塩、小麦粉、卵、油、きざいんげん、にんじん、しょうゆ、食塩、白いりごま、油／チーズ	519(446) 23.0(19.0) 12.1(9.7) 1.9(1.7)
7 火	お茶 フルーツ	レーズンパン スープ カレイのフライ マカロニサラダ 野菜のチーズ焼き	お茶 五平餅 ヨーグルト	ぶどうパン、／チンゲンサイ、えのきたけ、コンソメ、食塩、／かたい切り身、食塩、小麦粉、卵、／パン粉、油、中濃ソース、ケチャップ、片栗粉、／マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、脱脂粉乳、食塩、／ブロッコリー、かぼちゃ、スライスチーズ、／麦茶(浸出液)、／米、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、すりごま、／GGヨーグルト(加糖)	ごはん みそ汁 鶏の五目タタ 小松菜の納豆和え フルーツ	米／ほうれんそう、だいごん、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、こぼろ、にんじん、干しいたけ、板こんにゃく、しょうゆ、砂糖、油、こまつな、挽きわり納豆、しょうゆ、食塩、ごま油／りんご	596(492) 27.5(22.2) 14.1(11.3) 2.2(1.8)
8 水	お茶 えび素焼き	ごはん スープ チャプチェ キャベツとコーンの中華和え トマト	牛乳 豆腐ドーナツ	米、／きょうな、たまねぎ、コンソメ、食塩、／豚肉(肩ロース)、はるさめ、こまつな、にんじん、干しいたけ、しょうゆ、砂糖、おろしにんにく、ごま油、／キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、しょうゆ、砂糖、食酢(米酢)、ごま油、食塩、／トマト、／牛乳、／ホットケーキ粉、絹ごし豆腐、砂糖、脱脂粉乳、水、油、粉糖	ごはん みそ汁 魚のもと焼き 切干大根煮 フルーツヨーグルト	米、／じゃがいも、チンゲンサイ、淡色みそ、昆布かつおだし／さわら、赤ピーマン、しめじ、マヨネーズ、食塩、油／切り干しだいごん、にんじん、油揚げ、グリーンピース(冷凍)、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁／ヨーグルト(無糖)、ブルーベリージャム、砂糖	541(456) 16.7(13.5) 18.2(14.7) 1.3(1.1)
9 木	牛乳 胚芽スティック	ごはん みそ汁 おからハンバーグ はくさいサラダ れんこんきんぴら	お茶 ちゃんぽん風めん チーズ	米、／しゆんぎく、なめこ、淡色みそ、昆布かつおだし、／豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、たまねぎ、食塩、パン粉、卵、脱脂粉乳、水、油、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／はくさい、りんご、中濃ソース、レモン果汁、食塩、／れんこん、にんじん、しょうゆ、砂糖、白いりごま、油、／麦茶(浸出液)、／生中華めん、キャベツ、むきえび、コーン(冷凍)、しょうゆ、食塩、脱脂粉乳、ごま油、昆布かつおだし、／チーズ	天津飯風丼 みそ汁 にんじんとツナのソテー ブロッコリーのチーズ和え フルーツ	米、卵、脱脂粉乳、豚ひき肉、油、かにかまぼこ、グリーンピース(冷凍)、しょうゆ、砂糖、中濃ソース、片栗粉／かぶ、かぶ・葉、淡色みそ、昆布かつおだし／にんじん、ツナ水煮缶、食塩、ごま油／ブロッコリー、食塩、粉チーズ／バナナ	606(571) 26.9(25.0) 18.0(19.0) 2.7(2.3)
10 金	牛乳 野菜スティック	ごはん みそ汁 豚肉のごまみそ照り焼き チンゲン菜サラダ ひじき煮	牛乳 草団子～ごまだれがけ～ せんべい	米、／こまつな、だいごん、淡色みそ、昆布かつおだし、／豚肉(肩ロース)、たまねぎ、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、白いりごま、油、／チンゲンサイ、もやし、しょうゆ、食酢(米酢)、砂糖、食塩、ごま油、／ひじき、にんじん、きざいんげん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、／牛乳、／ほうれんそう、白玉粉、絹ごし豆腐、脱脂粉乳、ねりごま、砂糖、しょうゆ、片栗粉、／塩せんべい	ごはん わかめスープ タンドリーチキン キャベツのサラダ フルーツ	米、／カットわかめ、たまねぎ、卵、コンソメ、しょうゆ、食塩、ごま油／鶏もも肉、たまねぎ、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、カレー粉、油／キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、マヨネーズ、脱脂粉乳、食塩／オレンジ	616(612) 22.5(22.1) 20.1(22.7) 2(1.7)
11 土	牛乳 ミルクスティック	ごはん みそ汁 さばの味噌煮 のり酢和え じゃがいもの千切り炒め	牛乳 マカロニきなこ フルーツ	牛乳、／朝おやつ ミルクスティック、／米、／ごぼう、きょうな、淡色みそ、昆布かつおだし、／さば、しょうが、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、脱脂粉乳、／ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、きざみのり、食酢(米酢)、砂糖、食塩、／じゃがいも、ピーマン、粉チーズ、食塩、油、／牛乳、／マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、／りんご	ごはん みそ汁 厚揚げの中華風炒め カリフラワーの胡麻和え フルーツ	米、／はくさい、にんじん、淡色みそ、昆布かつおだし／生揚げ、むきえび、にんじん、にら、しょうが、しょうゆ、砂糖、コンソメ、油、片栗粉／カリフラワー、きゅうり、すりごま、しょうゆ、砂糖／キウイフルーツ	563(570) 25.0(24.0) 14.6(18.2) 1.6(1.4)
12 日	お茶 せんべい	マーボー丼 中華スープ 切干大根のナムル風 いんげんソテー	牛乳 ジャムサンド フルーツ	米、絹ごし豆腐、豚ひき肉、長ネギ、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、しょうが、ごま油、片栗粉、／はるさめ、はくさい、コーン(冷凍)、しょうゆ、コンソメ、食塩、／切り干しだいごん、きゅうり、にんじん、食塩、ごま油、／きざいんげん、しょうゆ、食塩、ごま油、／牛乳、／食パン、いちごジャム・低糖度、／みかん	ごはん みそ汁 肉じゃが かぶサラダ ヨーグルト	米、／たまねぎ、干しいたけ、淡色みそ、昆布かつおだし／豚肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁／かぶ、かぶ・葉、にんじん、食酢(米酢)、砂糖、食塩、油／GGヨーグルト(加糖)	525(451) 17.9(14.9) 14.1(11.4) 1.7(1.5)
13 月	牛乳 ミレービスケット	ごはん スープ スペイン風オムレツ コールスロー さつまいものオレンジ煮	牛乳 黒糖ちんすこう フルーツ	米、／セロリー、カットわかめ、コンソメ、食塩、／卵、じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、脱脂粉乳、生クリーム、コンソメ、食塩、油、／キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、食酢(米酢)、砂糖、油、食塩、／さつまいも、オレンジ濃縮果汁、砂糖、／牛乳、／小麦粉、黒砂糖、油、／キウイフルーツ	ごはん みそ汁 鶏の照り焼き ブロッコリーのクリーム煮 フルーツ	米、／なす、焼ふ、淡色みそ、昆布かつおだし／鶏もも肉、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、油／ブロッコリー、にんじん、コンソメ、食塩、脱脂粉乳、小麦粉、油／りんご	688(666) 17.8(18.2) 23.9(25.4) 1.3(1.1)
14 火	牛乳 ふがし	ごま塩ごはん けんちん汁 さわらの薬味あんかけ かぶの梅みそ和え ヨーグルト	アップルジュース ティラミスビスケット	米、黒ごま、食塩、／だいごん、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、しょうゆ、食塩、昆布かつおだし、／さわら、食塩、油、長ネギ、しょうが、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／かぶ、にんじん、かぶ・葉、うめ干し、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、／GGヨーグルト(加糖)、／りんご濃縮果汁、／ビスケット、クリームチーズ、砂糖、生クリーム、砂糖、ココア(ビュアココア)、いちご	ごはん みそ汁 豆腐のツナマヨ焼き えび野菜ソテー フルーツ	米、／きょうな、さつまいも、淡色みそ、昆布かつおだし／木綿豆腐、ツナ水煮缶、しいたけ、しいたけ、長ねぎ、小麦粉、マヨネーズ、淡色みそ、油／こまつな、むきえび、エリンギ、食塩、ごま油／バナナ	598(564) 23.2(22.5) 15.3(16.1) 1.7(1.4)

### ★節分ランチ★

3 金	牛乳 胚芽ビスケット	赤おにライス ごん梅チキン スパゲティステーキ マッシュポテ	牛乳 きなこスノーボール フルーツ	米、たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、食塩、油、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)、ミニトマト、きざみのり、ケチャップ、／クリームコーン缶、たまねぎ、コーン(冷凍)、こまつな、だいご水煮缶詰、ひよこめめ(ゆで)、牛乳、脱脂粉乳、コンソメ、食塩、／鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、にんにく、油、きゅうり、／スパゲティ、コンソメ、食塩、油、パセリ粉、ウインナー、／じゃがいも、脱脂粉乳、食塩、きざみのり、／牛乳、／小麦粉、砂糖、きな粉、脱脂粉乳、水、油、粉糖、／みかん	ごはん みそ汁 ぶりの中華風照り焼き 塩こんぶ和え フルーツ	米、／さといも、とろろこんぶ、淡色みそ、昆布かつおだし／ぶり、長ねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、ごま油／はくさい、にんじん、塩こんぶ、食塩、ごま油／キウイフルーツ	748(696) 29.5(27.5) 20.5(20.9) 2.2(1.9)
--------	---------------	---	-------------------------	--	---	---	--

※材料にはおひる・おやつ全ての材料が記載されています。  
 ※献立の内容が一部変更になる場合がありますのでご了承下さい。  
 ※栄養価はおひる・おやつのご合計です。未満栄養価は( )内です。

## 2月献立表

☆2月の旬: 白菜・長ねぎ・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・きょうな・こまつな・大根・ほうれんそう・春菊・かぶ・れんこん・セロリー・キウイ・いよかん・さわら☆



日付	朝おやつ	昼食	おやつ	材料名	夕食	材料名	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
15 水	牛乳 ひじきスティック	あんかけうどん チンゲンサイと卵の和え物 さつまいものミルク煮 人参しりしり	牛乳 メロンパン フルーツ	干しうどん、鶏もも肉、はくさい、えのきたけ、万能ねぎ、しょうゆ、食塩、片栗粉、昆布かつおだし、/チンゲンサイ、もやし、卵、油、しょうゆ、食塩、ごま油、/さつまいも、脱脂粉乳、砂糖、/にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、砂糖、食塩、ごま油、/牛乳、/ロールパン、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、油、脱脂粉乳、水、/みかん	ごはん みそ汁 鯉のチーズ焼き 切り干し大根サラダ フルーツ	米/凍り豆腐、ほうれんそう、淡色みそ、昆布かつおだし/さけ、食塩、スライスチーズ、油、パセリ粉/切り干し大根、にんじん、きょうり、食酢(米酢)、砂糖、食塩、油/キウイフルーツ	641(622) 24.3(23.3) 17.9(20.3) 3.4(2.8)
16 木	牛乳 ミルクスティック	ごはん スープ 豆乳グラタン 白菜マリネ フルーツ	お茶 肉みそおにぎり 煮干し	米、/ほうれんそう、しめじ、コンソメ、食塩、/鶏もも肉、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、マカロニ、調理豆乳、脱脂粉乳、コンソメ、食塩、小麦粉、油、/パン粉、スライスチーズ、/はくさい、きょうり、砂糖、食酢(米酢)、レモン果汁、食塩、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/米、豚ひき肉、長ネギ、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、脱脂粉乳、油、/いわし(煮干し)	ごはん みそ汁 ホイコーロー かぶのどろみ煮 ヨーグルト	米、/もやし、万能ねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし、/豚肉(肩ロース)、キャベツ、ピーマン、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、しょうが、油、片栗粉/かぶ、かぶ・葉、しめじ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉/GGヨーグルト(加糖)	577(582) 21.7(21.4) 11.7(15.9) 1.5(1.3)
17 金	牛乳 黒五ビスケット	たきごみごはん みそ汁 ちくわの機辺揚げ キャベツのみそマヨ和え	牛乳 ヨーグルトと豆腐のチーズケーキ フルーツ	米、鶏ひき肉、にんじん、干しいたけ、グリーンピース(冷凍)、しょうゆ、砂糖、昆布かつおだし、/かぼちゃ、万能ねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし、/ちくわ、小麦粉、水、あおりのり、油、/キャベツ、だいこん、にんじん、淡色みそ、マヨネーズ、脱脂粉乳、/牛乳、/ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、クリームチーズ、砂糖、レモン果汁、卵、小麦粉、/りんご	ごはん スープ キッシュ 温野菜のカレー風味 フルーツ	米、/チンゲンサイ、たまねぎ、コーン(冷凍)、コンソメ、食塩/卵、ほうれんそう、ベーコン、脱脂粉乳、コンソメ、食塩、油/カリフラワー、にんじん、カレー粉、粉チーズ、食塩/いちご	570(552) 22.0(21.4) 16.7(18.4) 2.1(1.7)
18 土	牛乳 胚芽スティック	ごはん みそ汁 鶏のさっぱり煮 なすじやがチーズ ほうれんそうのおかか和え	牛乳 焼きそば フルーツ	米、/きょうな、しめじ、淡色みそ、昆布かつおだし、/鶏もも肉、長ネギ、うずら卵水煮缶、しょうゆ、砂糖、食酢(米酢)、レモン果汁、油、かつおだし汁、/なす、じゃがいも、粉チーズ、ケチャップ、砂糖、油、/ほうれんそう、えのきたけ、しょうゆ、かつお節、/牛乳、/焼きそばめん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、にんじん、干しえび、中濃ソース、食塩、油、/バナナ	ごはん みそ汁 肉団子の甘辛煮 ゆかり和え フルーツ	米、/カットわかめ、さやいんげん、淡色みそ、昆布かつおだし/豚ひき肉、鶏ひき肉、たまねぎ、食塩、脱脂粉乳、卵、片栗粉、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁/こまつな、切り干しいんじん、にんじん、ゆかり、食塩/いよかん	570(542) 25.3(23.8) 15.7(17.1) 1.9(1.6)
19 日	お茶 せんべい	みそ煮込みうどん 豚と白菜の煮物 ごぼうサラダ さつまいもの黒糖煮	お茶 どろみ昆布おにぎり チーズ	干しうどん、だいこん、にんじん、万能ねぎ、淡色みそ、しょうゆ、昆布かつおだし、/豚肉(肩ロース)、はくさい、しょうゆ、砂糖、しょうが、かつおだし汁、/ごぼう、にんじん、マヨネーズ、脱脂粉乳、食塩、/さつまいも、黒砂糖、しょうゆ、/麦茶(浸出液)、/米、とろろこんぶ、/チーズ	ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢炒め キャベツの胡麻醤油サラダ フルーツ	米、/かぶ、かぶ・葉、淡色みそ、昆布かつおだし、/鶏もも肉、長ネギ、しょうゆ、食酢(米酢)、砂糖、/にんじん、白いりごま、しょうゆ、食塩、ごま油、食酢(米酢)、砂糖/キウイフルーツ	544(466) 19.6(16.3) 16.2(13.0) 3.4(2.9)
20 月	牛乳 ふがし	ごはん みそ汁 から揚げ 中華和え ごまかぼちゃ	牛乳 オレシオ寒天 ビスケット	米、/キャベツ、カットわかめ、淡色みそ、昆布かつおだし、/鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油、/はくさい、きょうり、コーン(冷凍)、しょうゆ、食塩、ごま油、/かぼちゃ、すりごま、食塩、/牛乳、/みかん缶、オレンジ濃縮果汁、水、砂糖、かんてん(粉)、/ビスケット	卵チャーハン スープ 青のりポテト チーズ	米、卵、脱脂粉乳、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、しょうゆ、コンソメ、食塩、ごま油/はるさめ、にんじん、長ネギ、コンソメ、食塩/じゃがいも、食塩、あおりのり/チーズ	587(555) 22.4(21.9) 16.0(16.6) 1.6(1.4)
21 火	牛乳 野菜スティック	えびのトマトクリームパスタ スープ ヨーグルト	お茶 カレーコロッケ	スパゲティ、むきえび、ブロッコリー、たまねぎ、油、ホールトマト缶詰、ケチャップ、生クリーム、砂糖、コンソメ、食塩、粉チーズ、/かぶ、ウインナー、長ネギ、かぶ・葉、コンソメ、食塩、/だいこん、きょうな、にんじん、マヨネーズ、脱脂粉乳、食塩、/GGヨーグルト(加糖)、/麦茶(浸出液)、/じゃがいも、豚ひき肉、コーン(冷凍)、カレー粉、食塩、小麦粉、卵、パン粉、油、脱脂粉乳	ごはん みそ汁 豚きのこソテー ひじきの和え物 フルーツ	米、/れんこん、万能ねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし/豚肉(肩ロース)、しめじ、エリンギ、しょうゆ、食塩、油/ひじき、きょうり、にんじん、しょうゆ、砂糖、食酢(米酢)、油/グレープフルーツ	517(533) 23.6(23.0) 17.7(20.8) 1.9(1.7)
22 水	牛乳 胚芽スティック	ごはん みそ汁 魚の煮付け 酢味噌和え かぼちゃチーズ	牛乳 すいとん フルーツ	米、/なす、えのきたけ、淡色みそ、昆布かつおだし、/かかれい、しょうゆ、砂糖、しょうが、かつおだし汁、/チンゲンサイ、きょうり、にんじん、淡色みそ、食酢(米酢)、砂糖、/かぼちゃ、クリームチーズ、脱脂粉乳、食塩、/牛乳、/小麦粉、食塩、水、はくさい、にんじん、油揚げ、万能ねぎ、しょうゆ、食塩、昆布かつおだし、/いちご	ごはん かきたまみそ汁 豆腐ステーキ野菜あんかけ 春雨ソテー ゼリー	米/きょうな、たまねぎ、卵、脱脂粉乳、淡色みそ、昆布かつおだし/木綿豆腐、片栗粉、油、はくさい、にんじん、しょうゆ、砂糖、食塩、片栗粉/はるさめ、豚ひき肉、にんじん、にら、しょうゆ、食塩、ごま油/ゼリー-オレンジ	518(500) 25.2(23.7) 9.7(12.3) 2.1(1.7)
23 木	牛乳 フルーツ	ロールパン スープ コンオムレツ こまつなサラダ マカロニチャップ	お茶 ピザパ風ごはん 煮干し	ロールパン、/じゃがいも、たまねぎ、コンソメ、食塩、パセリ粉、/卵、コーン(冷凍)、ベーコン、脱脂粉乳、コンソメ、食塩、油、/こまつな、にんじん、切り干しいんじん、食酢(米酢)、砂糖、油、食塩、/マカロニ、ケチャップ、食塩、パセリ粉、/麦茶(浸出液)、/米、豚ひき肉、しょうゆ、砂糖、ごま油、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま油、食塩、白いりごま、/いわし(煮干し)	ごはん みそ汁 鯉のちゃんちゃん焼き サラダ ヨーグルト	米/しめじ、油揚げ、淡色みそ、昆布かつおだし/さけ、食塩、油、キャベツ、コーン(冷凍)、淡色みそ、脱脂粉乳、しょうゆ、砂糖/チンゲンサイ、トマト、しょうゆ、砂糖、食酢(米酢)、食塩、ごま油/GGヨーグルト(加糖)	556(537) 22.7(21.8) 18.9(19.0) 2.2(1.8)
24 金	牛乳 ひじきスティック	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー カリフラワーのカレーソテー 白菜のおひたし	牛乳 ホットク フルーツ	米、/なめこ、しゅんぎく、長ネギ、淡色みそ、昆布かつおだし、/木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、にら、しょうゆ、食塩、ごま油、/カリフラワー、にんじん、さやいんげん、カレー粉、コンソメ、食塩、油、/はくさい、干しえび、しょうゆ、かつおだし汁、/牛乳、/ホットケーキ粉、水、片栗粉、上新粉、黒砂糖、油、/みかん	洋風うどん 鶏のマーマレード焼き かぶのクリーム煮 フルーツ	干しうどん、こまつな、卵、にんじん、しょうゆ、コンソメ、食塩、片栗粉/鶏もも肉、たまねぎ、しょうゆ、マーマレード、油/かぶ、かぶ・葉、にんじん、脱脂粉乳、コンソメ、食塩、片栗粉、パセリ粉/キウイフルーツ	614(600) 21.6(21.2) 16.1(18.9) 1.8(1.5)
25 土	お茶 えび焼	ごはん スープ 酢豚風炒め 大根とほうれんそうのじゃこ和え さつまいもの甘煮	お茶 チャーハン チーズ	米、/チンゲンサイ、にんじん、コンソメ、食塩、/豚肉(もも)、片栗粉、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、食酢(米酢)、油、片栗粉、/ほうれんそう、だいこん、しらす干し、しょうゆ、食塩、ごま油、/さつまいも、しょうゆ、砂糖、/麦茶(浸出液)、/米、こまつな、たまねぎ、卵、しょうゆ、食塩、ごま油、/チーズ	ごはん すまし汁 さばの西京焼き がんと野菜煮 フルーツ	米、/はくさい、とろろこんぶ、しょうゆ、食塩、昆布かつおだし、/さば、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、脱脂粉乳、油/がんとどき、れんこん、チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁/オレンジ	609(511) 23.5(19.0) 16.0(12.9) 2.1(1.7)
26 日	お茶 せんべい	ごはん みそ汁 鶏のガーリックソテー ブロッコリーとかぼちゃのサラダ	お茶 フルーツヨーグルト ビスケット	米、/たまねぎ、にんじん、淡色みそ、昆布かつおだし、/鶏もも肉、ピーマン、たまねぎ、おろしにんにく、しょうゆ、食塩、油、/ブロッコリー、かぼちゃ、ハム、マヨネーズ、脱脂粉乳、食塩、/麦茶(浸出液)、/ヨーグルト(無糖)、みかん缶、キウイフルーツ、砂糖、/ビスケット	しょうが焼き丼 千切りサラダ フルーツ	米、豚肉(肩ロース)、長ネギ、しょうが、しょうゆ、砂糖、油/さつまいも、凍り豆腐、淡色みそ、昆布かつおだし/だいこん、きょうり、にんじん、マヨネーズ、脱脂粉乳、食塩/りんご	473(410) 21.2(17.6) 11.1(8.9) 1.4(1.3)
27 月	牛乳 ミルクスティック	カレーライス たまごスープ 白菜のしゃもじサラダ ゼリー	牛乳 チヂミ 昆布	米、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、グリーンピース(冷凍)、小麦粉、油、しょうゆ、中濃ソース、砂糖、コンソメ、脱脂粉乳、カレー粉、食塩、/卵、長ネギ、カットわかめ、しょうゆ、コンソメ、食塩、片栗粉、/はくさい、にんじん、しょうゆ、食塩、ごま油、きざみのり、しらす干し、/ぶどうゼリー、/牛乳、/小麦粉、昆布かつおだし、干しえび、にら、長ネギ、卵、しょうゆ、食塩、ごま油、/おしゃぶり昆布	ごはん みそ汁 鶏のごま照り焼き ブロッコリーソテー ヨーグルト	米、/さといも、干しいたけ、淡色みそ、昆布かつおだし/鶏もも肉、たまねぎ、白いりごま、しょうゆ、砂糖、油/ブロッコリー、たまねぎ、ハム、しょうゆ、食塩、油/GGヨーグルト(加糖)	686(669) 21.0(20.8) 19.4(22.1) 2.4(2)
28 火	牛乳 胚芽スティック	ごはん みそ汁 れんこんのつくね 白和え かぼちゃ煮	牛乳 揚げパン フルーツ	米、/かぶ、かぶ・葉、にんじん、淡色みそ、昆布かつおだし、/鶏ひき肉、食塩、れんこん、たまねぎ、ひじき、しょうが、卵、砂糖、しょうゆ、片栗粉、/ほうれんそう、にんじん、絹ごし豆腐、すりごま、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、/牛乳、/ロールパン、油、きな粉、砂糖、食塩、/オレンジ	ジャージャー麺 スープ キャベツの塩昆布サラダ チーズ	焼きそばめん、豚ひき肉、長ネギ、淡色みそ、しょうゆ、砂糖、油、片栗粉/にら、はくさい、しょうゆ、コンソメ、食塩/キャベツ、塩こんぶ、食塩、ごま油/チーズ	625(586) 24.9(23.4) 18.4(19.3) 1.9(1.6)
29 水	牛乳 ミレービスケット	ごはん 豚汁 さわらのゆずみそ焼き 小松菜の炒め物	牛乳 ボンデケーキ フルーツ	米、/豚肉(肩ロース)、だいこん、ごぼう、にんじん、板こんにやく、万能ねぎ、淡色みそ、昆布かつおだし、/さわら、長ネギ、ゆず果汁、ゆず果皮、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、油、/こまつな、にんじん、しめじ、にんにく、しょうゆ、食塩、ごま油、/牛乳、/白玉粉、脱脂粉乳、水、油、小麦粉、ベーキングパウダー、食塩、粉チーズ、/バナナ	ごはん みそ汁 ひじき入り卵焼き ほうれん草ソテー マッシュポテト ゼリー	米、/チンゲンサイ、焼、淡色みそ、昆布かつおだし、/卵、脱脂粉乳、ひじき、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、/ほうれんそう、もやし、干しえび、食塩、ごま油、/じゃがいも、脱脂粉乳、食塩、パセリ粉、/ゼリー-オレンジ	616(608) 27.5(26.0) 19.6(22.0) 1.7(1.5)

※材料にはおひる・おやつ全ての材料が記載されています。  
 ※献立の内容が一部変更になる場合がありますのでご了承ください。  
 ※栄養価はおひる・おやつのご合計です。未満児栄養価は( )内です。