

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食	ごはん 米 鶏肉とさといものみぞれ煮 鶏もも 食塩 さといも 薄力粉 調合油 大根 だし みりん風調味料 うすくちしょうゆ 糸みつば 青菜の卵和え チンゲンサイ にんじん 錦糸玉子 みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし キャベツと油揚げの味噌汁 キャベツ 油揚げ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし フルーツ:りんご りんご	◎節分 巻き寿司 米 穀物酢 上白糖 かんぴょう 厚焼きたまご 高野豆腐 上白糖 こいくちしょうゆ 焼きのり 糸みつば きつねうどん うどん 油揚げ 蒸しかまぼこ カットわかめ 葉ねぎ うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし カラフル五目豆 だいず水煮缶詰 にんじん 大根 さつま揚げ えだまめ うすくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし フロッキーのツナ和え フロッキー まぐろ缶詰 みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし	ごはん 米 豚じゃが 豚もも じゃがいも にんじん たまねぎ いんげんまめ こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし 春菊ともやしのポン酢和え しゅんぎく りょくとうもやし 蒸しかまぼこ 葉ねぎ うすくちしょうゆ だし 豆腐と切干大根の味噌汁 木綿豆腐 切干しだいこん 葉ねぎ 淡色辛みそ だし バイナッブルゼリー バイナッブルゼリーの素	ごはん 米 鶏肉の塩昆布焼き 鶏もも みりん風調味料 こいくちしょうゆ 塩昆布 キャベツのレモン酢和え キャベツ スイートコーン 穀物酢 上白糖 食塩 レモン 人参ツナサラダ にんじん まぐろ缶詰 ごま こいくちしょうゆ 調合油 穀物酢 玉ねぎとえのきのすまし汁 たまねぎ えのきたけ 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし	ごはん 米 さばの塩焼き まさば 食塩 小松菜と油揚げのお浸し こまつな 油揚げ みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし さつまいもの甘煮 さつまいも こいくちしょうゆ 上白糖 白菜と人参の味噌汁 はくさい にんじん 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	ひじきチャーハン 米 豚ひき肉 ほしひじき 葉ねぎ にんじん 生しいたけ 調合油 食塩 こいくちしょうゆ だし ほうれん草のナムル ほうれんそう にんじん ごま こいくちしょうゆ ごま油 中華スープ りょくとうもやし スイトコーン だし うすくちしょうゆ りんごゼリー りんごゼリー
	バチナケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 バナナ	鬼まんじゅう さつまいも 上白糖 食塩 薄力粉	きなことrost 麦ロール きな粉 上白糖 マーガリン	おからレズンクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー おから 上白糖 調製豆乳 調合油 干しぶどう	和食:バチナ 薄力粉 片栗粉 ベーキングパウダー 上白糖 調合油 豆乳 にんじん 調合油	ココアケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 ビュアココア
	＜一日合計＞ 1kcal 577 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19 g	＜一日合計＞ 1kcal 549 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 10.7 g	＜一日合計＞ 1kcal 504 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.7 g	＜一日合計＞ 1kcal 537 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.6 g	＜一日合計＞ 1kcal 507 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.8 g	＜一日合計＞ 1kcal 493 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 13.6 g
昼食	衣笠丼 米 油揚げ 根深ねぎ たまねぎ 葉ねぎ 鶏卵 うすくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし 片栗粉 大根と豆腐のツナ和え 大根 トウモロコシ まぐろ缶詰 みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし ぜんまいとさつま揚げの炊いたん 生ぜんまい さつま揚げ 糸こんにゃく こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし 鶏肉とさといものすまし汁 鶏もも さといも 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし	◎ミラノオリンピック応援メニュー パン パン オッソブーコ(牛煮込み) 牛もも たまねぎ にんじん セロリ ガーリックパウダー トマト缶詰 ぶどう酒 食塩 コンソメ オリーブ油 イタリアンサラダ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン イタリアドレッシング ミラノ風コンソメスープ たまねぎ ズッキーニ にんじん じゃがいも 豚ばら コンソメ 食塩 フルーツ:オレンジ パレンシアオレンジ	五輪旗 イタリア国旗 選手	◎まごわやさしい献立 ごはん 米 赤魚の塩焼 あかうお うすくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 刻み柚子 ほうれん草ともやしのごま和え ほうれんそう りょくとうもやし ささ身 上白糖 こいくちしょうゆ ごま だし さつまいもとひじきの煮物 ほしひじき さつまいも にんじん さつま揚げ こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし 豆腐となめこの味噌汁 木綿豆腐 なめこ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ	ごはん 米 豚肉の生姜炒め 豚もも しょうが たまねぎ キャベツ 赤ピーマン 調合油 うすくちしょうゆ 料理酒 白菜のゆかり和え はくさい にんじん ゆかり粉 みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし かぼちゃの煮物 西洋かぼちゃ こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし わかめと油揚げの味噌汁 カットわかめ 油揚げ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	おにぎり(菜めし) 米 菜めしの素 鶏ねぎうどん うどん 鶏もも 根深ねぎ たまねぎ 上白糖 こいくちしょうゆ 葉ねぎ うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし きゅうりの酢の物 きゅうり カットわかめ まぐろ缶詰 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ だし フルーツ:バナナ バナナ
	米粉のコーン蒸しパン 米粉 ベーキングパウダー 調合油 上白糖 調製豆乳 スイートコーン	鶏そぼろおにぎり 米 鶏ひき肉 にんじん 上白糖 うすくちしょうゆ だし		黒糖ちんすこう 薄力粉 黒砂糖 ラード	切り干し大根もち 米粉 片栗粉 食塩 切干しだいこん 根深ねぎ かつお節 ごま油 こいくちしょうゆ	お昼:ラスク(ココア) 焼きふ グラニュー糖 マーガリン ビュアココア
	＜一日合計＞ 1kcal 674 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 25.7 g	＜一日合計＞ 1kcal 574 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.5 g		＜一日合計＞ 1kcal 478 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.2 g	＜一日合計＞ 1kcal 482 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.1 g	＜一日合計＞ 1kcal 463 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 9.1 g



	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	
昼食	ごはん 米 鶏むね肉とキャベツの甘辛炒め 鶏むね 食塩 キャベツ たまねぎ 調合油 こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 ごま 春雨の酢の物 普通はるさめ きゅうり にんじん ロースハム 穀物酢 上白糖 食塩 だし 中華スープ りょくとうもやし ぶなしめじ かいわれだいこん だし うすくちしょうゆ フルーツポンチ もも缶詰 みかん缶詰 寒天 上白糖	◎誕生会 根菜カレー 米 豚もも たまねぎ じゃがいも にんじん ごぼう れんこん カレールウ 和風サラダ キャベツ きゅうり にんじん カットわかめ スイートコーン ぼん酢しょうゆ 調合油 バナナココアケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 ビュアココア バナナ 粉糖 	ごはん 米 たらの磯辺揚げ まだら 食塩 あおのり 薄力粉 調合油 ほうれん草のおかか和え ほうれんそう えのきたけ みりん風調味料 うすくちしょうゆ かつお節 だし 高野豆腐のそぼろ煮 高野豆腐 にんじん 鶏ひき肉 こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし 片栗粉 麩とキャベツの味噌汁 焼きふ キャベツ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	おにぎり(こま塩) 米 こま 食塩 あんかけ焼きそば 中華めん 豚もも にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ りょくとうもやし 蒸しかまぼこ 調合油 だし 食塩 上白糖 こいくちしょうゆ 片栗粉 大豆サラダ だいず水煮缶詰 にんじん きゅうり マヨドレ 千切煮 切干しだいこん 生しいたけ にんじん きぬさや うすくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	ごはん 米 大根つくね 鶏ひき肉 大根 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 片栗粉 大根 葉ねぎ 穀物酢 こいくちしょうゆ だし 白菜とツナの煮物 はくさい にんじん まぐろ缶詰 うすくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 じゃがいも たまねぎ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ ぶどうゼリー ぶどうゼリー	ごはん 米 かれのいフライ まがれい 食塩 薄力粉 パン粉 調合油 とんかつソース 小松菜のツナ和え こまつな にんじん まぐろ缶詰 みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし さつまいものレモン煮 さつまいも 上白糖 食塩 レモン 豆腐とわかめの味噌汁 木綿豆腐 カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	
	昼間食	大芋いも さつまいも 調合油 上白糖	こしあんいろいろ 薄力粉 くす粉 白玉粉 グラニュー糖 こしあん	いちごジャムケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 いちごジャム	フルーツサンド 麦ロール 豆乳ホイップ 上白糖 みかん缶詰	ポパイ蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 調製豆乳 上白糖 調合油 ほうれんそう	わらびもち わらびもち きな粉
	成分値	1日分 - たんぱく質 468 kcal 脂質 15.2 g 10.2 g	1日分 - たんぱく質 608 kcal 脂質 17.7 g 15.9 g	1日分 - たんぱく質 514 kcal 脂質 18.9 g 14.1 g	1日分 - たんぱく質 584 kcal 脂質 20.4 g 18 g	1日分 - たんぱく質 496 kcal 脂質 15.3 g 10.2 g	1日分 - たんぱく質 607 kcal 脂質 17.8 g 10.1 g
		23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
	昼食		ごはん 米 豚肉ともやしの醤油炒め 豚もも りょくとうもやし キャベツ 黄ピーマン 赤ピーマン 上白糖 うすくちしょうゆ ピーマンのサラダ ピーマン きゅうり にんじん ロースハム マヨドレ だし 穀物酢 切干大根とわかめのすまし汁 切干しだいこん カットわかめ 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし フルーツ:バナナ バナナ	鶏肉の豆乳スパゲティー マカロニ・スパゲティー 食塩 鶏もも たまねぎ ほうれんそう ぶなしめじ だし 調製豆乳 コンソメ 食塩 片栗粉 お芋サラダ じゃがいも さつまいも きゅうり にんじん 食塩 マヨドレ コンソメスープ キャベツ にんじん パセリ コンソメ だし りんごヨーグルト りんご缶詰 上白糖 ヨーグルト	塩だれチャーハン 米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん スイートコーン 根深ねぎ 葉ねぎ 調合油 ごま油 レモン だし 食塩 こいくちしょうゆ 三色なます 大根 にんじん きゅうり ごま 穀物酢 みりん風調味料 うすくちしょうゆ 上白糖 だし 豚汁 豚もも たまねぎ にんじん ごぼう さといも 葉ねぎ 淡色辛みそ だし フルーツ:みかん 温州みかん	ごはん 米 タンドリーチキン 鶏もも トマトケチャップ カレー粉 ヨーグルト 食塩 フロッコリーの塩昆布和え フロッコリー 塩昆布 みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし 金平ごぼう ごぼう にんじん つきこんにゃく ごま ごま油 上白糖 こいくちしょうゆ かぼちゃと油揚げの味噌汁 西洋かぼちゃ 油揚げ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	牛丼 米 牛もも たまねぎ 葉ねぎ 上白糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 だし キャベツのおかか和え キャベツ にんじん かつお節 みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし さといもとしめじの味噌汁 さといも ほんしめじ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ
昼間食		お麩ラスク 焼きふ グラニュー糖 マーガリン	焼きおにぎり 米 みりん風調味料 こいくちしょうゆ ごま油	ワインチードック 麦ロール ワインナーソーセージ キャベツ コンソメ トマトケチャップ	ブルーベリージャムスコーン 薄力粉 ベーキングパウダー マーガリン 粉糖 調製豆乳 ブルーベリージャム	米粉ケーキ(マーマレード) 米粉 ベーキングパウダー 調合油 上白糖 調製豆乳 マーマレード	
成分値		1日分 - たんぱく質 538 kcal 脂質 17.6 g 18.6 g	1日分 - たんぱく質 538 kcal 脂質 18.8 g 12 g	1日分 - たんぱく質 499 kcal 脂質 16.2 g 14.1 g	1日分 - たんぱく質 553 kcal 脂質 22.6 g 19 g	1日分 - たんぱく質 577 kcal 脂質 17.5 g 18.4 g	

★都合により献立を変更することがございます。ご了承くださいませ。

★成分値は昼食とおやつ合計値を記載しています。

★日付がグレーの日とおやつは、すみれ・ゆり・たんぽぽと預かり保育を申し込まれた方に提供します。

★献立に使用している「マヨドレ」は、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。



平均給与栄養量  
(3～5歳)

エネルギー 537kcal  
たんぱく質 17.8g  
脂質 15.0g  
食塩 1.6g