

日	日	曜	昼食献立名	果物	使用食材(※一部調味料は含まれません)			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	
1	15	水	肉みそうどん 野菜スープ(白菜・えのき・ウィンナー) もやしとひじきのあえもの	バナナ	うどん、こめ、さとう、ごま あぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ツナかん、ウィンナー、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、ピーマン、えのきたけ、いんげん、ひじき、こんぶ、のり	牛乳135 昆布おにぎり
2	16	木	御飯 みそ汁(だいこん・油揚げ) 鮭のイタリアン焼き 野菜ソテー	りんご	こめ、ホットケーキミックス、あぶら、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、さけ、とうにゅう、あん、みそ、あぶらあげ、チーズ、ウィンナー	りんご、ブロッコリー、だいこん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、パセリ	牛乳135 どら焼き
3		金	御飯 野菜スープ(玉ねぎ・もやし) 鬼さんハンバーグ のり塩ポテト	清見オレンジ	こめ、じゃがいも、しょくパン、さとう、あぶら、パンこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、バター、きなこ	たまねぎ、タンゴール、にんじん、もやし、さやえんどう、あおのり	牛乳135 ラスク・きな粉
4	18	土	チキンのバター醤油スパゲティ 野菜スープ(小松菜・玉ねぎ) さつま芋の甘煮	バナナ	スパゲティ、さつまいも、こめ、さとう	ぎゅうにゅう、鶏小間、しらすぼし、ごま、バター	たまねぎ、バナナ、こまつな、にんじん、ピーマン、のり	牛乳135 しらすおにぎり
5	19	日						
6	20	月	納豆ご飯 根菜汁 かれいのみそ煮 ブロッコリーのごまあえ	りんご	こめ、マカロニ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、かれい、なつとう、とうふ、きなこ、みそ、あぶらあげ、ごま	りんご、ブロッコリー、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、しょうが、あおのり	牛乳135 マカロニきな粉
7	21	火	御飯 すまし汁(わかめ・えのき) チンジャオロース(中国) ブロッコリーの黒ごまサラダ	清見オレンジ	こめ、じゃがいも、クラッカー、マヨネーズ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、ぶたにく、ツナかん、ごま	タンゴール、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、いちごジャム、パプリカ、わかめ	牛乳135 ヨーグルト(ジャム添え) クラッカー
8	22	水	トマトスパゲティ 野菜スープ(小松菜・だいこん) かぼちゃの甘煮	バナナ	スパゲティ、さつまいも、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりこ、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、バナナ、ホールトマト、にんじん、こまつな、だいこん、ピーマン	牛乳135 大学芋
9	★	木	御飯 みそ汁(はくさい・玉ねぎ) 鮭のタルタルソース焼き じゃが芋炒め	りんご	こめ、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、とうにゅう、みそ、ウィンナー、バター	りんご、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、パプリカ、ピーマン	牛乳135 豆腐ホットケーキ
10	24	金	マーボー丼 みそ汁(小松菜・玉ねぎ) キャベツの昆布サラダ	清見オレンジ	こめ、しょくパン、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、みそ、チーズ、ウィンナー	たまねぎ、キャベツ、タンゴール、こまつな、にんじん、コーン、ピーマン、しおこんぶ、しょうが	牛乳135 ピザトースト
★	25	土	豚丼 みそ汁(豆腐・えのき) ほうれん草のごま和え	バナナ	こめ、グラニューとう、ふ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、バター、ごま	ほうれん草、バナナ、みかん、たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ	牛乳135 麩のシュガークッキー みかん缶
12	26	日						
13	27	月	とうもろこし御飯 みそ汁(だいこん・油揚げ) 白身魚のフライ さつまいもとひじきの煮物	りんご	こめ、さつまいも、マカロニ、あぶら、パンこ、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、たら、ウィンナー、あぶらあげ、みそ	りんご、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、コーン、にんじん、ひじき	牛乳135 スープヌードル
14	28	火	中華丼 中華スープ(豆腐・ねぎ・わかめ) かぼちゃのサラダ	清見オレンジ	こめ、じゃがいも、マヨネーズ、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	かぼちゃ、タンゴール、はくさい、にんじん、たけのこ、きゅうり、ねぎ、わかめ、しょうが	牛乳135 フライドポテト
17			カレーライス 野菜スープ(大根・えのき) もやしの中華風和え物	清見オレンジ	こめ、しょくパン、じゃがいも、カレーウ、マヨネーズ、さとう、ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、しらすぼし、チーズ	たまねぎ、タンゴール、もやし、にんじん、だいこん、こまつな、えのきたけ、あおのり	牛乳135 じゃこトースト
お誕生日 献立			タコライス 野菜スープ(小松菜・もやし) ポテトサラダ	バナナ	こめ、じゃがいも、クレープ(いちご)、マヨネーズ、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、チーズ、ツナかん	たまねぎ、バナナ、タンゴール、こまつな、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、コーン	牛乳135 クレープ(いちご) 清見オレンジ
 1か月の平均栄養量 (3～5歳児・おやつを含む)					エネルギー			603 kcal
					たんぱく質			25.0 g
					脂質			18.0 g
					塩分			1.5 g

※2月3日は節分行事食となります。17日の献立は14日・28日の下の段に記載させていただいております。
●今月の世界の料理&郷土料理は中華料理のチンジャオロースです！日本でも定番の親しみある味をお子様風にアレンジして提供致します！7日・21日のお給食で登場します！お楽しみに♪
※事前に食事状況調査票にて確認を実施しておりますが万が一ご自宅で摂取した事の無い食材がございましたらスタッフまでお申し付けください。