

日	曜	献立名	材 料 名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補 食
			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	月	バターロール 豆腐スープ チキン照り焼き スパゲティサラダ プロッコリーのナムル風	ロールパン／油／スパゲッティ／★マヨネーズ／ごま油／胚芽精米	豆腐／ペーコン／鶏肉モモ／ツナ缶／しらす干し／かつお節／★切れてるチーズ／★牛乳	チンゲン菜／ミックスペジタブル／玉ねぎ／にんじん／きゅうり／プロッコリー／みかん	おかかチーズおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
3火		ごはん みそ汁 鮭フライ さつま芋のオレンジ煮 コールスローサラダ	胚芽精米／薄力粉／パン粉／油／さつまいも／三温糖／★マヨネーズ	煮干し／かつお節／米みそ／さけ／★たまご／★牛乳	小松菜／えのきたけ／オレンジジュース／キャベツ／きゅうり／とうもろこし／にんじん／りんごジュース	キヤロット蒸しパン りんごジュース	ジャムサンド
4水	水	わかめうどん 大根のそぼろ煮 花野菜サラダ	ゆでうどん／油／三温糖／片栗粉／★マヨネーズ／ロールパン	鶏肉モモ／わかめ／こんぶ／かつお節／豚ひき肉／米みそ／ピザチーズ／★牛乳	だいこん／にんじん／プロッコリー／カリフラワー	チーズドック 牛乳 スープ	炊き込みごはん
5木		牛乳パン キャベツスープ チキンディアプロ風 白菜ナムル にんじん甘煮	牛乳パン／パン粉／油／ごま／ごま油／三温糖／薄力粉／無塩バター	鶏肉モモ／★たまご／★牛乳	キャベツ／玉ねぎ／はくさい／にんじん／パインアップル缶	パインケーキ 牛乳	炊き込みごはん
6金	金	ごはん みそ汁 手まりしゅうまい いんげんと玉ねぎソテー パンサンスー	胚芽精米／片栗粉／しゅうまい皮／油／春雨／ごま油／三温糖／プリン	豆腐／煮干し／かつお節／米みそ／豚ひき肉／ほたて缶／焼き豚	ねぎ／玉ねぎ／さやいんげん／きゅうり／にんじん	誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
7土	土	野菜とひき肉のカレー わかめとコーンのスープ 二色びたし	胚芽精米／じゃがいも／油／有塩バター／食パン	豚ひき肉／わかめ／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／とうもろこし／ねぎ／小松菜／キャベツ／いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
9月	月	ブリオッシュ ミルクスープ 鶏肉のバーベキュー焼き もやし炒め さつま芋グラッセ	ブリオッシュ／油／さつまいも／三温糖／有塩バター／蒸し中華めん	ペーコン／★牛乳／鶏肉モモ／豚モモ／あおのり	にんじん／玉ねぎ／レモン汁／もやし／キャベツ	焼きそば 牛乳	炊き込みごはん
10火	火	春雨丼 みそ汁 キャベツとツナ和え物 じゃが芋のソテー	春雨／みそ汁／キャベツ／有塩バター／じゃがいも／ソテー	豚モモ／わかめ／豆腐／煮干し／かつお節／米みそ／ツナ缶／ペーコン／★たまご／★牛乳	しいたけ／ゆでたけのこ／さやいんげん／キャベツ／とうもろこし／ピーマン／にんじん／かぼちゃ／りんご	パンブキンパイ 牛乳 果物	ジャムサンド
11水	水	カレーうどん プロッコリーのごま和え れんこんサラダ	ゆでうどん／油／ごま油／ごま／★マヨネーズ／胚芽精米	豚モモ／こんぶ／かつお節／ロースハム／しらす干し／★牛乳	玉ねぎ／にんじん／ほうれんそう／ブロッコリー／れんこん／きゅうり／みかん	じゃこおにぎり 牛乳 果物	炊き込みごはん
12木	木	ジャムサンド ミニネストローネ ミニトローフ ボバイサラダ にんじんチーズ和え	食パン／有塩バター／油／パン粉／★マヨネーズ／ごま／薄力粉／三温糖	ゆで大豆／ペーコン／豚ひき肉／★たまご／★牛乳／★粉チーズ／ワインナー	いちごジャム／トマト缶詰／とうもろこし／ミックスペジタブル／玉ねぎ／ほうれんそう／キャベツ／にんじん	ワインナーまん 牛乳	炊き込みごはん
13金	金	ごはん みそ汁 焼き魚 五目煮豆 ボイルいんげん	胚芽精米／油／三温糖	かつお節／煮干し／米みそ／ししゃも／鶏肉モモ／ゆで大豆／ひじき／★牛乳	はくさい／しめじ／にんじん／玉ねぎ／ゆでたけのこ／グリンビース／さやいんげん／もも缶／みかん缶／パイアップル缶／バナナ／キウイフルーツ／りんご	フルーツポンチ 牛乳	マーガリンサンド
14土	土	ひじきとしらすの混ぜご飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 塩もみキャベツ	胚芽精米／さつまいも／三温糖／油／ゼリー／ビスケット	ひじき／しらす干し／煮干し／かつお節／米みそ／高野豆腐／こんぶ	にんじん／グリンピース／玉ねぎ／切干しだいこん／キャベツ／きゅうり	ゼリー 麦茶 ビスケット	焼きおにぎり
16月	月	マーボー丼 すまし汁 ひじきサラダ 南瓜の甘煮	胚芽精米／油／三温糖／片栗粉／★マヨネーズ／ごま／薄力粉	絞り豆腐／豚ひき肉／米みそ／かつお節／こんぶ／ひじき／ツナ缶／きな粉／★たまご／★牛乳	ねぎ／しめじ／みつば／にんじん／きゅうり／かぼちゃ／みかん	きなこ蒸しパン 牛乳 果物	ジャムサンド
17火	火	けんちんうどん 白菜のおかか和え ボイルワインナー	ゆでうどん／さといも／白玉粉／ごま／三温糖	こんぶ／かつお節／豚モモ／ワインナー／★牛乳	ごぼう／にんじん／だいこん／ねぎ／はくさい	菜飯おにぎり 牛乳	マーガリンサンド

日	曜	献立名	材料名			おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	補食
			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	キャロブパン コンソメスープ ポークピーンズ ボイルブロッコリー	キャロブパン／焼き ふ／油／三温糖／胚 芽精米	豚モモ／ベーコン／ 白いんげんまめ (乾)／生クリーム ／わかめふりかけ／ ★牛乳	だいこん／にんじん ／玉ねぎ／トマト缶 詰／ブロッコリー	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	炊き込みごはん
19	木	ごはん みそ汁 煮魚 三色ごま和え さつまいの甘煮	胚芽精米／三温糖／ ごま／さつまいも／ 薄力粉／油	わかめ／豆腐／煮干 し／かつお節／米み そ／かじき／★牛乳	キャベツ／小松菜／ にんじん	フアマンケーキ 牛乳 フアマンケーキ 牛乳	ジャムサンド
20	金	 クリスマスパーティー					
21	土	野菜とひき肉のカレー わかめとコーンのスープ 一色びたし	胚芽精米／じゃがい も／油／有塩バター／ 食パン	豚ひき肉／わかめ／ ★牛乳	玉ねぎ／にんじん／ とうもろこし／ねぎ／ 小松菜／キャベツ／ いちごジャム	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
23	月	ごはん みそ汁 鶏肉の磯部焼き きんぴらごぼう プロッコリーサラダ	胚芽精米／薄力粉／ 油／ごま／三温糖／ ★マヨネーズ／食パン／ マーガリン	煮干し／かつお節／ 米みそ／鶏肉モモ／ あおのり／ロースハム／ ★牛乳	万能ねぎ／だいこん／ ごぼう／にんじん／ ブロッコリー／いちごジャム／りんご	なかよしサンド 牛乳 果物 なかよしサンド 牛乳 果物	炊き込みごはん
24	火	バターボール わかめとコーンのスープ 鮭のパン粉焼き ナムル 南瓜のミルク煮	バターボール／ごま／ パン粉／油／有塩 バター／ごま油／三 温糖／胚芽精米	わかめ／さけ／★牛 乳／かつお節	とうもろこし／ねぎ／ もやし／ほうれん そう／にんじん／か ぼちゃ	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	ジャムサンド
25	水	スペゲティミートソース 大根とコーンスープ 和風サラダ キャンディチーズ	スペゲッティ／油／ 片栗粉／三温糖／薄 力粉	豚ひき肉／★粉チ ーズ／わかめ／ツナ缶 ／★キャンディチ ーズ／★たまご／★牛 乳	玉ねぎ／ピーマン／ にんじん／だいこん／ とうもろこし／ キャベツ／きゅうり	沖縄風ドーナツ 牛乳 沖縄風ドーナツ 牛乳	炊き込みごはん
26	木	牛乳パン わかめスープ スコッチャッキ 切干大根サラダ にんじんグラッセ	牛乳パン／ごま／パ ン粉／薄力粉／油／ 三温糖／有塩バター	わかめ／豚ひき肉／ うずら卵缶／★たま ご／ロースハム／フ ランクフルト／★牛 乳	しいたけ／ねぎ／玉 ねぎ／切干したいこ ん／きゅうり／にん じん	フランクフルト 牛乳 スープ フランクフルト 牛乳	炊き込みごはん
27	金	ごはん さつまいの甘煮 チキン照り焼き キャベツとコーンのソテー ほうれん草のごま和え	胚芽精米／油／ごま ／三温糖／薄力粉／ 無塩バター	鶏肉モモ／豆腐／煮 干し／かつお節／米 みそ／★たまご／ ヨーグルト／★牛乳	ねぎ／にんじん／ご ぼう／だいこん／ キャベツ／とうもろ こし／ほうれんそう ／レモン汁	ヨーグルトマフィン 牛乳 ヨーグルトマフィン 牛乳	マーガリンサンド
28	土	ひじきとしらすの混ぜご飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 塩もみキャベツ	胚芽精米／さつまい も／三温糖／油／ゼ リー／ビスケット	ひじき／しらす干し ／煮干し／かつお節 ／米みそ／高野豆腐 ／こんぶ	にんじん／グリン ピース／玉ねぎ／切 干したいこん／キャ ベツ／きゅうり	ゼリー 麦茶 ビスケット ゼリー 麦茶 ビスケット	焼きおにぎり
		月平均栄養価	エネルギー		たんぱく質	脂 質	食塩相当量
		乳 児	517kcal		20.5g	18.5g	1.9g
		幼 児	565kcal		22.0g	19.0g	2.3g

★印はアレルギー除去対象食品です

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

☆ 6日はお誕生日おやつです。



みかんをきれいに むく裏ワザ

みかんはへた
がついているこ
ころからおいて
みよう！ へた側からぞく
こ、内側の袋についている
白い筋もきれいにむけるよ。

みかん

手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、
1日に2~3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしい
みかんをたくさん食べましょう。

