

日付	献立名		食材名			栄養価	補食
	昼食	おやつ (○午前おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
2月	バターロール 魚のコーン焼き ごぼうサラダ さつま芋のミルク煮 キャベツともやしのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	さけ、粉チーズ、ベーコン、牛乳 	クリームコーン、きゅうり、キャベツ、もやし	ロールパン、薄力粉、マヨネーズ、さつま芋、バター、三温糖、胚芽精米	エネルギー 541kcal たんぱく質 23.0g 脂質 20.2g 炭水化物 72.7g 塩分 2.2g	マーガリンサンド
3日	おにごはん 大豆入りつくね焼き ポイルブロッコリー にんじんの甘煮(乳児) さつま汁	○牛乳(乳児) ◎せんべい ◎牛乳 ◎ゼリー	ウインナー、茹で大豆、鶏ひき肉、卵、豆腐、鶏もも肉、牛乳	にんじん、干しぶどう、椎茸、万能ねぎ、ブロッコリー、だいこん、長ねぎ、ごぼう ささがき	胚芽精米、蒸し中華めん、サラダ油、三温糖、片栗粉	エネルギー 534kcal たんぱく質 26.7g 脂質 19.9g 炭水化物 68.4g 塩分 2.1g	ジャムサンド
4日	牛乳パン 健康コロッケ ブロッコリーのナムル風 にんじんの甘煮 チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎お麩ラスク	鶏ひき肉、茹で大豆、卵、しらす干し、牛乳	にんじん、玉ねぎ、ひじき、ブロッコリー、チンゲン菜、スイートコーン、デコボン	牛乳パン、じゃが芋、サラダ油、薄力粉、パン粉、ごま油、三温糖、小町麩、バター	エネルギー 484kcal たんぱく質 18.4g 脂質 22.7g 炭水化物 59.4g 塩分 2.2g	マーガリンサンド
5日	けんちんうどん 白菜とりんごのサラダ かぼちゃのミルク煮	○牛乳(乳児) ◎カップケーキ(つくし) ◎紅茶 ◎誕生日おやつ	豚もも肉、牛乳、ホイップクリーム	ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ、はくさい、りんご、かぼちゃ	ゆでうどん、さといも、サラダ油、三温糖、マヨネーズ、バター、薄力粉	エネルギー 478kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 86.7g 塩分 1.9g	ジャムサンド
6日	ごはん 揚げ魚煮 切り昆布の煮付け キャベツのナムル みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ジャムサンド	さわら、焼き竹輪、豆腐、牛乳	刻み昆布、にんじん、キャベツ、長ねぎ、なめこ、いちごジャム	胚芽精米、片栗粉、三温糖、サラダ油、いりごま、ごま油、キャロットロール	エネルギー 554kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.4g 炭水化物 78.9g 塩分 2.5g	マーガリンサンド
7日	ナチュラル 鶏肉ときのこのクリーム煮 にんじんの甘煮 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎菜飯おにぎり	鶏もも肉、牛乳	玉ねぎ、えのきたけ、しめじ、にんじん、だいこん、スイートコーン	ナチュラル、さつま芋、サラダ油、三温糖、胚芽精米	エネルギー 373kcal たんぱく質 14.2g 脂質 11.5g 炭水化物 56.4g 塩分 1.2g	焼きおにぎり
9日	味噌うどん 生揚げの煮物 にんじんチーズ和え	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ツイストドーナツ	豚もも肉、生揚げ、粉チーズ、牛乳	だいこん、椎茸、にんじん	ゆでうどん、サラダ油、三温糖	エネルギー 535kcal たんぱく質 23.3g 脂質 22.2g 炭水化物 65.8g 塩分 3.0g	ジャムサンド
10日	ごはん 魚のねぎ焼き 三色ごま和え かぼちゃの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎パンケーキ	さわら、チーズ、豆腐、牛乳、卵	万能ねぎ、キャベツ、小松菜、にんじん、かぼちゃ、長ねぎ、パイナップル缶	胚芽精米、マヨネーズ、三温糖、いりごま、薄力粉、無塩バター	エネルギー 574kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.4g 炭水化物 79.9g 塩分 1.6g	マーガリンサンド
12日	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 切り干し大根の煮物 ブロッコリーサラダ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎かぶスープ(つくし) ◎ホットドック	鶏もも肉、油揚げ、ベーコン、豆腐、牛乳、ウインナー	あおりの、切干しだいこん、刻み昆布、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、キャベツ	胚芽精米、薄力粉、サラダ油、三温糖、マヨネーズ、牛乳パン	エネルギー 637kcal たんぱく質 27.0g 脂質 26.4g 炭水化物 78.9g 塩分 3.0g	ジャムサンド
13日	プティポワン チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎マフィン	茹で大豆、豚ひき肉、牛乳	玉ねぎ、グリーンピース、ブロッコリー、チンゲン菜、にんじん	プティポワン、じゃが芋、バター、小町麩、マフィン	エネルギー 456kcal たんぱく質 18.6g 脂質 23.7g 炭水化物 47.9g 塩分 1.6g	マーガリンサンド
14日	鶏丼 青菜のお浸し さつま芋の甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎なかよしサンド	鶏もも肉、牛乳	玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、サラダ油、三温糖、片栗粉、ごま油、さつま芋、小町麩、食パン、マーガリン	エネルギー 529kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.7g 炭水化物 83.6g 塩分 2.1g	焼きおにぎり
16日	ブリオッシュ 鶏肉のチーズパン粉焼き コールスロー かぼちゃのグラッセ 白菜ときのこのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎カップ肉まん	鶏もも肉、粉チーズ、牛乳、豚ひき肉	キャベツ、スイートコーン、きゅうり、かぼちゃ、はくさい、しめじ、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ	ブリオッシュ、パン粉、サラダ油、バター、マヨネーズ、三温糖、薄力粉、米粉、片栗粉、ごま油	エネルギー 602kcal たんぱく質 23.3g 脂質 28.7g 炭水化物 69.2g 塩分 2.1g	ジャムサンド
17日	ちゃんぽん風うどん ひじきサラダ ポイルウインナー	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おほかチーズおにぎり	豚もも肉、焼き竹輪、牛乳、ツナ缶、ウインナー、かつお節、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、椎茸、ひじき、きゅうり	ゆでうどん、マヨネーズ、すりごま、胚芽精米	エネルギー 494kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.5g 炭水化物 68.3g 塩分 2.4g	マーガリンサンド

18 水	マーボー丼 さつまいものレモン煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ブアマンケーキ	絞豆腐、鶏ひき肉、 かつお節、牛乳	長ねぎ、レモン汁、ブ ロccoli、糸みつば、 しめじ	胚芽精米、サラダ油、 三温糖、片栗粉、さつ まい芋、薄力粉	エネルギー 576kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.7g 炭水化物 90.1g 塩分 1.7g	ジャムサンド
19 木	ごはん から揚げ れんこん金平 ナムル みそ汁	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎フレンチトースト	鶏もも肉、豆腐、牛乳、 卵	れんこん、にんじん、も やし、ほうれん草、万 能ねぎ、デコボン	胚芽精米、片栗粉、い りごま、サラダ油、三温 糖、ごま油、レストラン パケツ	エネルギー 597kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.4g 炭水化物 82.9g 塩分 2.3g	マーガリンサンド
20 金	キャロットロール 鮭のポテトソース焼き ポパイサラダ にんじんグラッセ コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎炊き込みごはん	さけ、牛乳、粉チーズ、 油揚げ	ほうれん草、キャベツ、 にんじん、だいこん、し めじ、塩昆布	キャロットロール、じゃ が芋、マヨネーズ、いり ごま、三温糖、バター、 小町麩、胚芽精米	エネルギー 416kcal たんぱく質 21.4g 脂質 13.9g 炭水化物 54.5g 塩分 1.8g	ジャムサンド
21 土	ナチュラル 鶏肉ときのこのクリーム煮 にんじんの甘煮 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎菜飯おにぎり	鶏もも肉、牛乳	玉ねぎ、えのきたけ、し めじ、にんじん、だいこ ん、スイートコーン	ナチュラル、さつまい 芋、サラダ油、三温糖、胚 芽精米	エネルギー 373kcal たんぱく質 14.2g 脂質 11.5g 炭水化物 56.4g 塩分 1.2g	焼きおにぎり
24 火	春雨と野菜の丼 ブロッコリーの昆布和え にんじんのオレンジ煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎チーズ蒸しパン	豚もも肉、豆腐、油揚 げ、牛乳、卵、ピザ用 チーズ	椎茸、玉ねぎ、にんじ ん、さやいんげん、ブ ロccoli、塩昆布、オ レンジジュース、干しぶ どう	胚芽精米、春雨、ごま 油、三温糖、薄力粉	エネルギー 542kcal たんぱく質 23.2g 脂質 15.3g 炭水化物 83.0g 塩分 2.4g	マーガリンサンド
25 水	キャロブパン チキン照り焼き さつまいものグラッセ マカロニケチャップ炒め キャベツスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎インディアン焼き そば	鶏もも肉、牛乳、豚も も肉	玉ねぎ、キャベツ、にん じん、ピーマン	キャロブパン、サラダ 油、さつまい芋、三温糖、 バター、マカロニ、蒸し 中華めん	エネルギー 522kcal たんぱく質 22.0g 脂質 20.3g 炭水化物 69.4g 塩分 2.4g	ジャムサンド
26 木	ごはん 高野豆腐入りつくね揚げ にんじんのごま金平 塩もみキャベツ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎クッキー ◎麦茶 ◎牛乳寒天	鶏ひき肉、絞豆腐、 高野豆腐、卵、牛乳	玉ねぎ、にんじん、キャ ベツ、きゅうり、だいこ ん、万能ねぎ	胚芽精米、パン粉、薄 力粉、三温糖、片栗粉、 サラダ油、いりご ま、クッキー	エネルギー 502kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.4g 炭水化物 72.4g 塩分 2.0g	マーガリンサンド
27 金	ほうとう風うどん 和風サラダ チーズ	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎おかかおにぎり	豚もも肉、油揚げ、ツナ 缶、チーズ、牛乳、か つお節	かぼちゃ、にんじん、椎 茸、長ねぎ、キャベツ、 きゅうり、わかめ、デコ ボン	ゆでうどん、糸こんにゃ く、三温糖、サラダ油、 胚芽精米	エネルギー 512kcal たんぱく質 22.9g 脂質 14.8g 炭水化物 78.0g 塩分 2.7g	ジャムサンド
28 土	鶏丼 青菜のお浸し さつまいもの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎なかよしサンド	鶏もも肉、牛乳	玉ねぎ、小松菜、長ね ぎ、いちごジャム	胚芽精米、サラダ油、 三温糖、片栗粉、ごま 油、さつまい芋、小町麩、 食パン、マーガリン	エネルギー 529kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.7g 炭水化物 83.6g 塩分 2.1g	焼きおにぎり

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。

☆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。

### 栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつな  
など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、  
ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊  
富です。食物繊維を多く含むごぼうや  
れんこんはお通じをよくし、鍋料理や  
スープなどにすると体も温まります。

### 腸の調子を整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に  
「快便」がポイントです。うんちを出やすくす  
るには、朝食を必ず食べることが大事。  
ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリ  
ゴ糖を多く含む食品を摂ると、腸内細菌の  
バランスがよくなります。また、便秘の予防に  
は、海藻やいも類、野菜などの食物繊維が  
多い食べ物が効果的です。腸の調子を整え  
て1日をすっきりスタートさせましょう。

