

日	曜	献立	材 料	午後おやつ	補食	
1	15 29	月	もやしラーメン マセドアンサラダ うずらのカレー煮	生中華めん 豚肉 人参 白菜 もやし 長葱 酒 醤油 塩 胡椒 油 胡麻油 人参 胡瓜 ハム チーズ コーン 酢 油 塩 マヨネーズ うずらの卵 カレー粉 塩	ふりかけおにぎり 果物 牛乳	クラッカーサンド
2	16	火	カレーライス 春雨サラダ フロッコリー	米 豚肉 玉葱 人参 ジャが芋 バター 小麦粉 カレー粉 牛乳 ケチャップ ソース はちみつ にんにく 塩 胡椒 油 春雨 人参 胡瓜 ハム コーン 酢 砂糖 醤油 油 胡麻油 フロッコリー マヨネーズ	フレーンクッキー 果物 牛乳	コーン茶飯おにぎり
3		水	手巻きご飯 鰹のきのごソースかけ プチトマト つみれ汁	米 のり ツナ 塩 マヨネーズ 胡瓜 卵 塩 油(3~5歳)/米 刻みのり 卵 塩 油 鶏挽肉 酒 砂糖 醤油 味酢(0・1歳) 鰹 人参 ビーマン しめじ えのき 醤油 味酢 塩 油 胡麻油 片栗粉 ミニトマト いわしのつみれ 豆腐 長葱 味噌	鬼まんじゅう 果物 牛乳	シュガートースト
	17	水	菜の花ご飯 鰹のきのごソースかけ プチトマト すまし汁	米 菜の花 鮭 卵 塩 油 鰹 人参 ビーマン しめじ えのき 醤油 味酢 塩 油 胡麻油 片栗粉 ミニトマト 小町麩 玉葱 しめじ 醤油 塩	チーズケーキ 果物 牛乳	
4	18	木	ご飯 豚肉の生姜焼き 大豆とひじきの炒め煮 味噌汁	米 豚肉 玉葱 人参 生姜 醤油 味酢 油 大豆 ひじき 人参 こんにゃく 絹さや 酒 砂糖 醤油 味酢 油 キャベツ 玉葱 椎茸 味噌	4. マカロニみたらしあ 18. マカロニきな粉 果物 牛乳	ごま塩おにぎり
5	19	金	ご飯 肉じゃが 青菜の胡麻和え 味噌汁	米 豚肉 ジャが芋 玉葱 人参 いんげん しらたき 砂糖 醤油 味酢 油 青菜 人参 もやし 胡麻 砂糖 醤油 豆腐 長葱 わかめ 味噌	5. 黒糖蒸しパン 19. お誕生日ケーキ 果物 牛乳	チーズサンド
6	20	土	ふりかけご飯 大根のそぼろあんかけ 胡瓜のおかか和え/パイン缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏挽肉 大根 人参 絹さや 醤油 味酢 油 片栗粉 胡瓜 えのき 糸かつお 醤油/パイン缶 ジャが芋 玉葱 わかめ 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
8	22	月	ご飯 カレイの煮付け 胡瓜の酢の物/煮豆 味噌汁	米 カレイ 酒 醤油 味酢 砂糖 胡瓜 わかめ しらす 酢 砂糖 醤油/金時豆 砂糖 塩 青菜 油揚げ 味噌	ピザトースト 果物 牛乳	ふりかけ混ぜおにぎり
9	23	火	ご飯 コロッケ グリーンアスパラサラダ 味噌汁/すいとん(9日3~5歳)	米 ジャが芋 玉葱 人参 合挽肉 塩 胡椒 パン粉 小麦粉 ラード ポッテ(ジャが芋の粉) ソース ケチャップ 味酢 アスパラ キャベツ 胡瓜 ツナ 酢 油 塩 マヨネーズ 小町麩 玉葱 わかめ 味噌/小麦粉 鶏挽肉 人参 白菜 大根 酒 醤油 味酢 塩 油	パイナップルケーキ 果物 牛乳	きな粉トースト
10	24	水	ロールパン やしそば 中華胡瓜/三角チーズ カリフラワースープ	ロールパン 蒸し中華めん 豚肉 人参 キャベツ もやし 青のり 酒 ソース 塩 油 胡瓜 醤油 酢 砂糖 胡麻油/三角チーズ カリフラワー 人参 コーン 醤油 塩 胡椒	わかめおにぎり 果物 牛乳	お菓子
	25	木	ご飯 鶏肉の味噌焼き フロッコリーのおかか和え/人参の甘煮 すまし汁	米 鶏肉 生姜 酒 砂糖 味噌 味酢 フロッコリー 糸かつお 醤油/人参 砂糖 庄内麩 しめじ 長葱 醤油 塩	いももち 果物 牛乳	サンドイッチ
12	26	金	ドライカレー フルーツサラダ プチダン 洋風スープ	米 鶏挽肉 玉葱 ビーマン レーズン にんにく カレー粉 ソース ケチャップ 塩 胡椒 バター 油 みかん缶 パイン缶 胡瓜 レモン 塩 油 プチダン もやし 人参 セロリ 醤油 塩 胡椒	セザミトースト 果物 牛乳	鮭おにぎり (塩味)
13	27	土	ふりかけご飯 鶏肉のうま煮 しらす和え/みかん缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 大根 人参 絹さや 油 砂糖 醤油 味酢 アスパラ 胡瓜 しらす 醤油/みかん缶 かぶ えのき 長葱 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)

3日(水) 節分給食 9日(火) 食育体験(すいとん作り・食べ物のお話) 19日(金) お誕生日会

♪朝おやつは1歳のみです。果物とおせんべいなどができます。
 ♪果物はキウイ・りんご・みかん・いよかん・はっさく・いちごです。
 ♪材料の都合により、多少の変更があります。
 ♪食材をよくご確認の上、ご不明な点がございましたら栄養士までご相談下さい。