

日	曜日	昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人あたり [kcal]	蛋白質 [g]		
1	土	ツナスパゲッティ デザートヨーグルト	スティックパン 野菜ジュース	まぐろ缶, チーズ, デザート ヨーグルト	スパゲッティ, 植物油脂, 砂糖, コッペパン	トマト缶, たまねぎ, にんじん, グ リンピース, 野菜ジュース	411	12.7		
3	月	ご飯, みそ汁 鶏肉の照焼き 大豆入りひじきの炒め煮 りんご	きな粉マカロニ 牛乳	削り節, 鶏もも, 油揚げ, だいず水煮缶, かつお節, きな粉, 牛乳	こめ, さつまいも, 砂糖, 板こんにゃく, 植物油脂, マカロニ	キャベツ, にんじん, ひじき, りん ご	617	27.7		
4	火	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜ともやしのごま和え	お稲荷さん	わかめ, 焼き竹輪, あおの り, 油揚げ	うどん, 砂糖, 薄力粉, 植 物油脂, ごま, こめ	根深ねぎ, こまつな, もやし, にん じん, みかん	449	18.7		
5	水	ご飯, コールスロースープ 豆腐ハンバーグ スパゲッティとコーンのソテー パナナ	いちごジャムサンド 牛乳	豚ひき肉, 豆腐, 牛乳	こめ, パン粉, 植物油脂, スパゲッティ, 食パン	キャベツ, 赤ピーマン, たまねぎ, スイートコーン, にんじん, パナ ナ, いちごジャム	668	25.0		
6	木	お弁当の日	ミニクロワッサン 野菜ジュース		クロワッサン	野菜ジュース	237	3.0		
7	金	チキンカレーライス パインサラダ 福神漬け	りんご クラッカー のむヨーグルト	鶏もも, スキムミルク, 乳 酸菌飲料	こめ, じゃがいも, 植物油 脂, 薄力粉, マヨネーズ, クラッカー	にんじん, たまねぎ, パイン缶, レ タス, 福神漬, りんご	540	16.8		
8	土	焼きそば バナナ	ミニクリームパン 野菜ジュース	豚かたロース, あおのり	中華めん, 植物油脂, ク リームパン	たまねぎ, にんじん, ピーマン, キャベツ, パナナ, 野菜ジュース	487	13.2		
10	月	ご飯, みそ汁 豚肉の紅茶煮 もやしとキャベツのごま和え パナナ	アメリカンドッグ 牛乳	わかめ, 削り節, 豚かた ロース, ソーセージ, 牛乳	こめ, 植物油脂, 黒砂糖, ごま, 砂糖, 薄力粉	えのきたけ, だいこん, しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, グ リンピース, もやし, キャベツ, パ ナナ	707	28.8		
12	水	ご飯, みそ汁 鮭の塩焼き 切干大根の煮付け オレンジ	ふかし芋	油揚げ, 削り節, さけ	こめ, 植物油脂, 砂糖, さ つまいも	ほうれん草, たまねぎ, 切干しだい こん, にんじん, 葉ねぎ, みかん	493	23.8		
13	木	食パン, きのこスープ 鶏肉のトマトソース 粉ふきいも	わかめおにぎり きゅうりの変わり漬け	ベーコン, 鶏もも, 乾燥わ かめ	食パン, 植物油脂, 片栗 粉, バター, じゃがいも, こめ, 砂糖	ほんしめじ, えのきたけ, 生しい たけ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 葉 ねぎ, まいたけ, たまねぎ, トマト, に んにく, パセリ, きゅうり	537	21.3		
14	金	ご飯, みそ汁 里芋と鶏肉の炒り煮 ナムル	プレーンヨーグルト りんご	豆腐, わかめ, 削り節, 鶏 もも, ヨーグルト	こめ, さといも, 植物油 脂, 砂糖	なめこ, にんじん, 生しいたけ, ほ うれん草, もやし, きゅうり, りん ご	441	18.2		
15	土	スパゲッティナポリタン デザートヨーグルト	黒糖パン 野菜ジュース	ハム, チーズ, デザート ヨーグルト	スパゲッティ, 植物油脂, 砂糖, 食パン	トマト缶, たまねぎ, ほんしめじ, ピーマン, 野菜ジュース	460	15.3		
17	月	ご飯, みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ ごま酢あえ	バナナ きらきらコーン のむヨーグルト	削り節, 豚肝臓, 乳酸菌飲 料	こめ, 植物油脂, 砂糖, ご ま	キャベツ, にんじん, だいこん, きゅうり, パナナ	500	20.6		
18	火	ご飯, すまし汁 マーボー大根 ほうれん草と人参のお浸し オレンジ	たぬきうどん	削り節, まこんぶ, 豆腐, わかめ, 豚ひき肉	こめ, 植物油脂, 砂糖, 片 栗粉, うどん, 薄力粉	たまねぎ, だいこん, にんじん, に んにく, しょうが, 葉ねぎ, ほうれ ん草, みかん, 根深ねぎ	523	17.8		
19	水	ご飯, みそ汁 白身魚の変わり焼き キャベツとソーセージのカレー炒め りんご	ぶどうゼリー 塩せんべい	油揚げ, 削り節, すけとう だら, チーズ, ソーセージ	こめ, マヨネーズ, パン 粉, バター, 植物油脂, ゼ リー, 塩せんべい	だいこん, にんじん, キャベツ, り んご	535	21.1		
20	木	ご飯, みそ汁 ハムカツ 鉄骨サラダ	さつまいもと栗のタルト きらきらコーン 牛乳	豆腐, 削り節, ハム, しら す干し, 牛乳	こめ, 薄力粉, パン粉, 植 物油脂, マヨネーズ, タル ト	ほうれん草, たまねぎ, ひじき, だ いこん, きゅうり, みかん缶	658	25.7		
21	金	ご飯, のっぺい汁 かじきの味噌マヨ焼き きゅうりスティック オレンジ	デザートヨーグルト ウエハース	豚かたロース, 削り節, め かじき, デザートヨーグ ルト	こめ, さといも, 板こんに ゃく, 植物油脂, 片栗 粉, マヨネーズ	だいこん, にんじん, ごぼう, 根深 ねぎ, 葉ねぎ, しょうが, きゅうり, みかん	487	21.6		
22	土	ミートソーススパゲッティ プレーンヨーグルト	たまごパン 野菜ジュース	豚ひき肉, チーズ, ヨーグ ルト	スパゲッティ, 植物油脂, 菓子パン	たまねぎ, にんじん, にんにく, ト マト缶, 野菜ジュース	541	17.4		
25	火	茶めし, みそ汁 豆腐のまさご揚げ 中華サラダ	おから入りスコーン 牛乳	削り節, 豆腐, むきえび, 鶏ひき肉, ちりめんじゃ こ, おから, 牛乳	こめ, じゃがいも, 片栗 粉, 植物油脂, 春雨, 砂糖, 薄力粉, バター	こまつな, にんじん, きゅうり, も やし, みかん缶	634	23.8		
26	水	味付ロール, オニオンスープ かぼちゃのグラタン ドレッシングサラダ	こぶおにぎり たくあん	ベーコン, しばえび, 牛 乳, チーズ, こんぶつくだ 煮	ロールパン, 植物油脂, バ ター, 薄力粉, パン粉, 砂 糖, こめ	たまねぎ, にんじん, マッシュル ーム, かぼちゃ, パセリ, レタス, きゅ うり, スイートコーン, たくあん漬	562	17.3		
27	木	ご飯, みそ汁 焼きメンチカツ ブロッコリーサラダ みかん	ホットケーキ 牛乳	わかめ, 削り節, 豚ひき 肉, 牛乳	こめ, パン粉, 片栗粉, 植 物油脂, マヨネーズ, 薄力 粉, メープルシロップ	だいこん, 根深ねぎ, キャベツ, た まねぎ, ブロッコリー, にんじん, きゅうり, スイートコーン, みかん	624	23.7		
28	金	ご飯, みそ汁 豚肉の香味焼き 小松菜としめじのお浸し いちご	きな粉パン 牛乳	豆腐, 削り節, 豚かたロ ース, かつお節, きな粉, 牛 乳	こめ, 植物油脂, 砂糖, バ ターロール	はくさい, たまねぎ, にんにく, も やし, こまつな, にんじん, ほんし めじ, いちご	669	29.1		
<p>※2月12日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。                  ※2月18日(火)の午後おやつは、第五保育所5歳児のリクエスト                  メニューです。                  ※都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。                  ※麦茶は、献立表には記載してありません。</p>							<p>★初めて食べる食材については、アレルギー                  症状の有無について事前にご家庭で確認を                  していただくようご協力をお願いします。</p>	<p>【月平均】塩分 2.4g</p>	535	20.1