

| 日 | 曜日 | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 血や肉をつくるもの 赤群 | カや体温となるもの 黄群 | 体の調子をよくするもの 緑群 | I栄養 [kcal] | 蛋白質 [g] | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------|-------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----|------|
| 1 | 土 | 牛乳 | 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 | 牛乳, 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 | 388 | 12.8 | | |
| 3 | 月 | きらきらコーン | 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, だし水煮缶, かつお節, きな粉, 牛乳 | こめ, さつまいも, 砂糖, 板こんにやく, 植物油脂, マカロニ | キャベツ, にんじん, ひじき, りんご | 457 | 19.1 | | |
| 4 | 火 | 牛乳 | 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 | 牛乳, 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 | 367 | 16.2 | | |
| 5 | 水 | スティック チーズ | ご飯, コールスロープ 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 | チーズ, ぶたひき肉, 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 | 514 | 20.1 | | |
| 6 | 木 | みかん ジュース | 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 | みかん果実飲料, 野菜ジュース | 290 | 3.6 | | |
| 7 | 金 | 牛乳 | 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 | 牛乳, 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 | 479 | 16.6 | | |
| 8 | 土 | 牛乳 | 焼きそば バナナ | ミニクリームパン 野菜ジュース | 牛乳, 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 | 456 | 13.3 | | |
| 10 | 月 | 牛乳 | 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 | 牛乳, わかめ, 削り節, 豚かたロース, ソーセージ | 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 | 561 | 23.2 | | |
| 12 | 水 | おこめリング | 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, オレンジ | 372 | 16.8 | | |
| 13 | 木 | 牛乳 | 食パン, きのことスープ 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 | 牛乳, 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, しいたけ, たまねぎ, トマト, にんにく, パセリ, きゅうり | 438 | 18.1 | | |
| 14 | 金 | クラッカー | 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 | クラッカー, 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 | 368 | 14.6 | | |
| 15 | 土 | 牛乳 | 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 | 牛乳, 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 | 438 | 15.2 | | |
| 17 | 月 | おこめリング | 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 | 413 | 15.2 | | |
| 18 | 火 | 牛乳 | 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 | 牛乳, 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, オレンジ, 根深ねぎ | 419 | 15.2 | | |
| 19 | 水 | スティック チーズ | 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 | チーズ, 油揚げ, 削り節, すけとうだら, 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 | 440 | 17.3 | | |
| 20 | 木 | おこめリング | 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 | 536 | 18.8 | | |
| 21 | 金 | 牛乳 | 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 | 牛乳, 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, 板こんにやく, 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, オレンジ | 411 | 19.0 | | |
| 22 | 土 | 牛乳 | 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 | 牛乳, 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 | 445 | 15.9 | | |
| 25 | 火 | クラッカー | 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 | クラッカー, 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 | 485 | 17.9 | | |
| 26 | 水 | 牛乳 | 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 | 牛乳, ベーコン, しばえび, 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 | 417 | 13.9 | | |
| 27 | 木 | おこめリング | ご飯, みそ汁 焼きメンチカツ ブロッコリーサラダ | 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 | 465 | 16.8 | | |
| 28 | 金 | 牛乳 | 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 | 牛乳, 豆腐, 削り節, 豚かたロース, かつお節, きな粉 | 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 | 533 | 23.7 | | |
| <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。 ※離乳食の完了期は1・2歳児のメニューを軟飯で提供します。 ※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 1.8g</p> | 441 | 16.5 |