

幼稚園用

日	献立	おもにエネルギーのもとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくるもとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
2日 (月)	ポトフ 照り焼きミートボール	コッペパン じゃがいも 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 フランクフルト ミートボール	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ 玉ねぎ しめじ	鶏がら ローリエ コンソメ こいりしょうゆ 塩 コショウ みりん こいりしょうゆ
3日 (火)	いわしのかば焼風 ごま風味みそ汁 節分豆	精白米 砂糖 片栗粉 揚げ油 ねりごま	牛乳 いわし 豆腐 うすあげ わかめ みそ 節分豆	大根 三つ葉 えのきたけ	酒 こいりしょうゆ みりん 削り節
4日 (水)	関東煮 もやしのナムル	精白米 じゃがいも 砂糖 ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 がんもどき 丸天 ちくわ チキンハム	大根 こんにゃく 緑豆もやし きゅうり 土しよが	こいりしょうゆ 削り節 出し昆布 こいりしょうゆ 酢
5日 (木)	ベーコンポテト 鶏ひき肉のとろみスープ ヨーグルト	コッペパン じゃがいも 油 油 片栗粉	牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 ヨーグルト	玉ねぎ カリフラワー 土しよが にんじん 玉ねぎ チンゲン菜	塩 コショウ コンソメ 鶏がら 中華スープ うすろしょうゆ 酒
6日 (金)	鶏ごぼうごはん もずくのすまし汁	精白米 砂糖 油	牛乳 鶏ひき肉 うすあげ もずく 豆腐 卵 かまぼこ	にんじん ごぼう 干しいたけ グリーンピース 青ねぎ えのきたけ	酒 こいりしょうゆ うすろしょうゆ 酒 塩 削り節
9日 (月)	コーンピラフ キャベツスープ フルーツコンポート	精白米 大麦 油 油	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん	コンソメ こいりしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ
10日 (火)	ポークビーンズ 野菜ソテー	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 油	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 チキンハム	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん ピーマン	ソース ケチャップ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
12日 (木)	★鶏肉の 唐揚げレモンソース チンゲン菜のスープ	コッペパン 揚げ油 片栗粉 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉	土しよが レモン チンゲン菜 玉ねぎ 土しよが しめじ 緑豆もやし 白ねぎ にんじん	うすろしょうゆ こいりしょうゆ 酒 みりん 酢 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすろしょうゆ
13日 (金)	ピビンバ わかめスープ ミニゼリー	精白米 砂糖 油 すりごま ごま油	牛乳 牛肉 わかめ 卵	ぜんまい水煮 にんじん 小松菜 大豆もやし 青ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ ミニゼリー(りんご・みかん)	こいりしょうゆ 塩 ラー油 鶏がら うすろしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
16日 (月)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 じゃがいも 油 和風ドレッシング	牛乳 牛肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん 福神漬け 大根 にんじん	塩 コショウ ガーリックパウダー ソース カレールウ
17日 (火)	鶏肉のさっぱり煮 坦タスープ	コッペパン 砂糖 米粉麺 ごま油 ねりごま	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 赤みそ	にんにく 土しよが 白菜 緑豆もやし にんじん なら にんにく 土しよが	こいりしょうゆ 酢 鶏がら こいりしょうゆ 豆板醤 中華スープ 塩
18日 (水)	豚肉のボン酢炒め みそ汁	精白米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 うすあげ みそ	玉ねぎ 緑豆もやし チンゲン菜 にんじん ゆず果汁 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	こいりしょうゆ 酒 塩 コショウ 削り節
19日 (木)	ミートスパゲッティ キャベツとツナのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油 すりごま ごま油 砂糖	牛乳 豚ひき肉 大豆 ツナ油漬け	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ にんじん コーン	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ こいりしょうゆ 酢 塩
20日 (金)	菜飯 ちゃんこ鍋 大豆のかりんとう	精白米 砂糖 ぎつまいも 砂糖 揚げ油 片栗粉	牛乳 鶏つくね 平天 豚肉 大豆	炊き込み用青菜(味付き) 白菜 大根 にんじん ほうれん草	塩 うすろしょうゆ みりん 削り節 だし昆布
24日 (火)	米粉ポタージュ ブロッコリーとコーンのサラダ	コッペパン じゃがいも 油 バター 米粉 香りごまドレッシング	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン	鶏がら コンソメ 塩 コショウ 塩
25日 (水)	豚肉と大豆の炊き込みごはん かきたま汁 大根と厚揚げの煮物	精白米 もち米 砂糖 ラード 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 かまぼこ 卵 厚揚げ	にんじん たけのこ 干しいたけ にんじん 三つ葉 えのきたけ 大根	こいりしょうゆ コンソメ 塩 うすろしょうゆ 削り節 うすろしょうゆ みりん 削り節
26日 (木)	中華風うま煮 わかさぎの唐揚げ	コッペパン ごま油 片栗粉 油 揚げ油	牛乳 豚肉 厚揚げ わかさぎ(片栗粉付)	玉ねぎ にんじん たけのこ 土しよが チンゲン菜 干しいたけ	鶏がら 中華スープ みりん 酒 うすろしょうゆ 塩 コショウ
27日 (金)	さばのしょうが煮 豚汁 にんじんしりしり	精白米 砂糖 砂糖 ごま油	牛乳 さば 豚肉 うすあげ 平天 みそ ツナ油漬け	土しよが 大根 玉ねぎ にんじん しめじ 青ねぎ つきこんにゃく にんじん	こいりしょうゆ 酒 みりん 削り節 うすろしょうゆ

★は新献立です。

※ 牛乳はつきません。

※ 「うずら卵、餅、白玉団子」が入っている場合は、これらが可能な限り入らないように配食します。

※ 誤嚥・窒息事故防止のため、「節分の大豆のような乾いたナッツ・豆類、ミニカップゼリー」は提供しません。

今月の栄養価(小学校・中学校)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	634	24.9	20.8	2.7	320	79	1.9	216	0.53	0.58	22	3.9
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0 未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上