

幼稚園用

日	献立	おもにエネルギーの もとなる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとなる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとなる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
2日	★タットリタン	コッペパン じゃがいも 砂糖 油	牛乳 鶏肉	白ねぎ にんじん 玉ねぎ にんにく 土しょうが	こいしょうゆ 鶏がら コチュジャン
(月)	にら玉スープ	片栗粉	卵	にら にんじん 緑豆もやし たけのこ えのきたけ	鶏がら うすろしょうゆ 酒 塩 中華スープ
3日	まぜずし	精白米 砂糖	牛乳 高野豆腐 かまぼこ きざみのり	たけのこ にんじん 干しいたけ かんぴょう グリンピース	こいしょうゆ 削り節 酢
(火)	豆乳みそ汁 ひなあられ	ひなあられ	鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	白菜 大根 にんじん しめじ 春菊	削り節
4日	プルコギ	精白米 ごま油 砂糖 すりごま 油	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん にら にんにく 土しょうが	こいしょうゆ
(水)	春雨スープ	春雨 ラード	豚肉	干しいたけ にんじん 青ねぎ 緑豆もやし 土しょうが	鶏がら 中華スープ 塩 コショウ うすろしょうゆ こいしょうゆ
5日	わかめラーメン	小型コッペパン ちゃんぽん麺 ごま油	牛乳 焼き豚 わかめ	にんじん コーン 青ねぎ	うすろしょうゆ みりん 中華スープ 鶏がら 塩 コショウ 削り節
(木)	もやしのナムル	ごま油 砂糖	ハム	緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいしょうゆ 酢
6日	カツカレー	精白米 じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 ヒレカツ	玉ねぎ にんじん	ガーリックパウダー カレールウ
(金)	福神漬け フルーツコンポート	揚げ油 砂糖		福神漬け パイン缶 アロエ缶 黄桃缶	ソース 塩 コショウ
9日	赤飯	精白米 もち米 小豆	牛乳		塩 ごま塩
(月)	もずくのすまし汁 豚肉のしょうが炒め 豆乳プリンタルト	油 片栗粉 砂糖 豆乳プリンタルト	かまぼこ もずく 卵 豆腐 豚肉	えのきたけ 青ねぎ 土しょうが 玉ねぎ	うすろしょうゆ 酒 塩 削り節 塩 コショウ みりん こいしょうゆ
10日	クリームシチュー	コッペパン じゃがいも 油 白花豆&白いんげん豆ペースト 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム ベーコン	玉ねぎ にんじん コーン しめじ グリンピース	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
(火)	野菜ソテー	油	ハム	キャベツ にんじん ピーマン	コンソメ 塩 コショウ
11日	ふきと豚肉のきんぴら	精白米 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉	ふき水煮 にんじん	みりん 酒 こいしょうゆ
(水)	ごま風味みそ汁	ねりごま	豆腐 うすあげ わかめ みそ	大根 三つ葉 えのきたけ	削り節
12日	洋風鍋	コッペパン じゃがいも	牛乳 フランクフルト ベーコン	白菜 ブロッコリー にんじん	塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ
(木)	セルフツナドッグ		ツナ油漬け	にんじん 玉ねぎ	カレー粉 ケチャップ ソース
13日	ヤンニョムチキン	精白米 砂糖 片栗粉 揚げ油	牛乳 鶏肉		塩 コショウ みりん ケチャップ コチュジャン
(金)	わかめスープ	ごま油	豚肉 わかめ	キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ	鶏がら うすろしょうゆ 塩 中華スープ コショウ
16日	きびなごの天ぷら 肉団子のスープ	コッペパン 揚げ油 春雨 ごま油	牛乳 きびなご(小麦粉付き) ミートボール	大根 にんじん チンゲン菜 干しいたけ ミニゼリー(りんご・みかん)	鶏がら 中華スープ 酒 うすろしょうゆ
(月)	ミニゼリー				
17日	ひじきごはん	精白米 油 砂糖	牛乳 ひじき 鶏肉 うすあげ	にんじん グリンピース	塩 うすろしょうゆ 酒 出し昆布 削り節
(火)	豚汁		豚肉 うすあげ 平天 みそ	大根 玉ねぎ しめじ 青ねぎ こんにゃく	削り節
	高野豆腐の煮物	砂糖	高野豆腐	にんじん さやいんげん	みりん うすろしょうゆ 塩 削り節
18日	カレーピラフ	精白米 大麦 油	牛乳 ウインナー	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース	コンソメ カレー粉 ソース 塩
(水)	スープ ヨーグルト	油	豚肉 卵 ヨーグルト	キャベツ にんじん	鶏がら コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ
19日	ポークビーンズ	コッペパン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース	ソース ケチャップ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
(木)	キャベツとツナのサラダ	すりごま ごま油 砂糖	ツナ油漬け	キャベツ にんじん コーン	塩 酢 こいしょうゆ
23日	白身魚フライ	コッペパン 揚げ油	牛乳 たらフライ		
(月)	鶏ひき肉のとうみスープ タルタルソース	油 片栗粉 ノンエッグタルタルソース	鶏ひき肉	カリフラワー 土しょうが にんじん 玉ねぎ チンゲン菜	鶏がら 中華スープ 酒 塩 うすろしょうゆ コショウ

★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(小学校中学年)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
今月平均	633	24.3	20.0	2.6	317	73	1.8	224	0.54	0.57	21	4.0
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