

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
1日 (火)	ラタトゥイユ	コッペパン オリーブ油	牛乳 ベーコン	玉ねぎ 水なす スツキーニ 黄パプリカ トマト缶 にんにく	ケチャップ ローリエ 塩 コショウ
	コーンスープ ヨーグルト	油	豚肉 卵 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ コーン クリームコーン	鶏がら ローリエ コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ
2日 (水)	豚肉と茎わかめの炒め煮 ごま風味みそ汁	精白米 砂糖 ごま油 油 ねりごま	牛乳 豚肉 茎わかめ 豆腐 うすあげ わかめ みそ	にんじん 大根 三つ葉 えのきたけ	こい口しょうゆ 酒 削り節 削り節
3日 (木)	タッカルビ	コッペパン さつまいも ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 土しよが にんにく	酒 こい口しょうゆ コチュジャン
	にら玉スープ	片栗粉	卵	にら 緑豆もやし たけのこ にんじん えのきたけ	鶏がら うす口しょうゆ 酒 中華スープ 塩
4日 (金)	さばのみそ煮 冬瓜すまし汁 にんじんしりしり	精白米 砂糖 さつまいも ごま油 砂糖	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 鶏肉 ツナ油漬け	土しよが にんじん 冬瓜 みつば 干しいたけ にんじん	酒 こい口しょうゆ うす口しょうゆ 塩 酒 削り節 うす口しょうゆ
7日 (月)	タコライス	精白米 油	牛乳 豚ひき肉 大豆	玉ねぎ ピーマン トマト缶 にんにく	塩 コショウ こい口しょうゆ ソース ケチャップ コンソメ チリパウダー
	レタススープ ベビーチーズ	油	ベーコン ベビーチーズ	にんじん レタス 玉ねぎ	うす口しょうゆ コンソメ 鶏がら ローリエ 塩 コショウ
8日 (火)	焼きビーフン	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん にら たけのこ 土しよが 干しいたけ	酒 ソース 塩 コショウ 中華スープ
	鶏肉のさっぱり煮	砂糖	鶏肉	にんにく 土しよが	酢 こい口しょうゆ
9日 (水)	なすの炒め煮 豚汁	精白米 油 砂糖	牛乳 豚ひき肉 豚肉 うすあげ 平天 みそ	なす 青ねぎ 土しよが にんにく 大根 玉ねぎ にんじん しめじ 青ねぎ つきこんにゃく	ラー油 酒 こい口しょうゆ 酢 削り節
10日 (木)	チキンカレー	ナン 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん 土しよが レモン	塩 コショウ ガーリックパウダー カレー粉 鶏がら コンソメ ケチャップ ソース 米粉カレールウ
	キャベツとコーンのサラダ	イタリアンドレッシング		キャベツ コーン にんじん	塩
11日 (金)	ツナ大豆ごはん もずくのすまし汁 もやしとにらの炒め物	精白米 砂糖 すりごま 油	牛乳 ツナ油漬け 大豆 もずく 豆腐 卵 かまぼこ ベーコン	にんじん 土しよが 青ねぎ 緑豆もやし にら えのきたけ	こい口しょうゆ 酒 削り節 うす口しょうゆ 酒 塩 削り節 こい口しょうゆ 塩 コショウ
14日 (月)	中華丼	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉	玉ねぎ 白菜 にんじん 小松菜 干しいたけ 土しよが	こい口しょうゆ 酒 中華スープ オイスターソース
	わかめスープ ミニゼリー		わかめ	キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ ミニゼリー(みかん・ピーチ)	鶏がら うす口しょうゆ コショウ 中華スープ 塩
15日 (火)	米粉ポタージュ	コッペパン じゃがいも 油 バター 米粉	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
	野菜ソテー	油	チキンハム	にんじん ピーマン キャベツ	塩 コショウ コンソメ
16日 (水)	豚肉のねぎ塩炒め	精白米 片栗粉 ごま油 油 すりごま	牛乳 豚肉	青ねぎ 白ねぎ にんにく 玉ねぎ 緑豆もやし レモン	酒 塩 コショウ
	かきたま汁		鶏肉 かまぼこ 卵	にんじん 三つ葉 えのきたけ	うす口しょうゆ 削り節
17日 (木)	ミートスパゲッティ	小型コッペパン スパゲッティ 油	牛乳 豚ひき肉 大豆	にんじん ピーマン 玉ねぎ	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ
	枝豆サラダ	砂糖 すりごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	ハム	枝豆 キャベツ にんじん	酢 うす口しょうゆ
18日 (金)	わかめごはん 肉じゃが なすのみそ汁	精白米 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 炊き込み用わかめ(味付) 豚肉 うすあげ わかめ みそ	にんじん 玉ねぎ なす 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	こい口しょうゆ 削り節 削り節
24日 (木)	照り焼きハンバーグ キャベツスープ	コッペパン 片栗粉 砂糖 油	牛乳 ハンバーグ 豚肉	玉ねぎ しめじ キャベツ にんじん 玉ねぎ	みりん こい口しょうゆ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら うす口しょうゆ
	豚肉とキャベツのみそ炒め 月見汁	精白米 砂糖 ごま油 ラード もち 里芋	牛乳 豚肉 みそ つくね	キャベツ にんじん ピーマン にんにく にんじん 青ねぎ	こい口しょうゆ 酒 うす口しょうゆ 削り節
28日 (月)	牛肉とエリンギの炒め物	精白米 砂糖 片栗粉 油	牛乳 牛肉	エリンギ ピーマン 赤ピーマン 緑豆もやし にんにく	酒 こい口しょうゆ
	みそ汁		わかめ 豆腐 うすあげ みそ	玉ねぎ しめじ 青ねぎ	削り節
29日 (火)	中華風うま煮	黒糖パン 油 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ	土しよが たけのこ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 干しいたけ	鶏がら 中華スープ みりん うす口しょうゆ 酒 塩 コショウ
	きびなごの天ぷら	揚げ油	きびなご(小麦粉付き)		
30日 (水)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け 黄桃缶 パイン缶 アロエ缶	カレールウ ソース 塩 コショウ ガーリックパウダー

※ 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 (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)
	(kcal)	(g)	(g)	(g)								
今月平均	624	24.6	19.7	2.6	327	74	1.9	208	0.52	0.56	22	3.6
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