

献立表

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤		
2月	昼食	ご飯 鯖の蒲焼風 小松菜のごま和え わかめの味噌汁	熱と力になるもの 米 片栗粉、油、砂糖 ごま、砂糖	血や肉や骨になるもの 鯖 わかめ、味噌 牛乳 きな粉	体の調子を整えるもの 生姜 小松菜、人参 玉葱、白葱	その他 だし汁、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖		塩	
3火	昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き キャバツのさっぱりサラダ コンソメスープ	マーマレード 砂糖、油	鶏肉 ツナ	キャバツ、コーン、パプリカ 人参、しめじ、南瓜	酒、しょうゆ 酢、塩 だし汁、コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶 フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト、スキムミルク	ミカン、パイナップル	
4水	昼食	ご飯 豚じゃが きゅうりとわかめの酢の物 ほうれん草のすまし汁	米 じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖、油 砂糖	豚肉 わかめ	玉葱、人参、いんげん きゅうり ほうれん草、えのき、玉葱	だし汁、しょうゆ、酒、みりん 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 焼きビーフン	ビーフン、砂糖、油	牛乳	人参、にら、干し椎茸	酒、しょうゆ、鶏がら、塩 しょうゆ、みりん、だし汁、塩 酒、みりん
5木	昼食	きざみにゆづめん 鱈の梅焼き	ゆでそうめん 砂糖	油揚げ、わかめ 鱈、味噌	人参、オクラ 梅干し	だし汁、しょうゆ、酒 だし汁
	★午後おやつ	お茶 元氣もりもりチャールハン とりそぼろ丼 青葱の味噌汁	米、ごま油 米、片栗粉、砂糖、油	鶏ひき肉 味噌	玉葱、人参、えのき なす、小松菜、青葱	鶏がら、しょうゆ だし汁、しょうゆ、酒 だし汁
6金	昼食	牛乳 豆乳クリームパン	小麦粉、砂糖、マーガリン	豆乳、牛乳		塩
	午後おやつ	自然食お菓子				
7土	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	心わらわちップ、畑のクラッカー	牛乳		
	昼食	菜飯ご飯 鯖の磯辺焼き 高野豆腐の煮物 大根の味噌汁	米 油、片栗粉 砂糖	鯖、青のり 高野豆腐 味噌	人参、いんげん、干し椎茸 大根、小松菜、青葱	菜めしふりかけ 酒、塩 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
9月	★午後おやつ	牛乳 キャロット蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	豆乳	人参	ベーキングパウダー
	昼食	ご飯 グリルチキン(オニオンソースがけ) 切干大根とツナのサラダ コンソメスープ	米 砂糖 砂糖、油	鶏肉 ツナ	玉葱、にんにく、生姜、パセリ ブロッコリー、切干大根、人参 キャバツ、しめじ、白葱	酒、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
10火	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クレープス	牛乳	バナナ	
	昼食	麻婆丼 中華スープ	米、片栗粉、砂糖、ごま油、油	豚ひき肉、豆腐、味噌、赤味噌	玉葱、人参、青葱、干し椎茸 もやし、チンゲン菜、玉葱、人参	だし汁、しょうゆ、酒 だし汁、しょうゆ、しょうゆ
11水	午後おやつ	牛乳 お芋のクリームパン	小麦粉、黒糖、さつま芋、マーガリン	牛乳 牛乳、卵		塩
	昼食	ご飯 カルちゃんふりかけ♪ 鮭の塩焼き 豚汁	米 ごま、砂糖、ごま油 さつま芋	しらす 鮭 豚肉、味噌	人参、玉葱、白菜、小松菜、青葱	しょうゆ、みりん 酒、塩 だし汁
12木	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
	昼食	カレーライス	米、じゃが芋、ルウ、油	豚肉 牛乳	玉葱、人参、トマト、にんにく	
13金	午後おやつ	牛乳 ライスクッキー	ライスクッキー(いちご)	牛乳	トマト、玉葱、人参、ブロッコリー	塩 ケチャップ、コンソメ
	昼食	ミネストローネ風スープ チーズ・牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン じゃが芋、砂糖、油	豚肉、大豆 牛乳、チーズ	人参、玉葱、白菜、小松菜、青葱	
14土	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、あずきなクラッカー	牛乳		



お弁当日



◆ ひよこ組のみ 午前おやつ ◆ 自然食お菓子

(月)・(木) 畑のクラッカー
(火)・(金) 野菜スティック
(水)・(土) あずきなクラッカー

原材料は国産のものを使用
合成着色料、合成保存料、化学調味料など不使用です。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
1~2歳児	445	9.9~14.8	205	22	181	0.24	0.27	19	2.7	1.4未満
3~5歳児	548	17.8~27.4	247	24	204	0.30	0.34	22	3.4	1.5未満

★ 自然食お菓子で使用しております「紫芋チップ」につきまして、
原材料品薄によるメーカーでの欠品が発生しています。
代替えとして、「あずきなクラッカー」を提供します。

日	時間帯	献立	材料名		その他
			黄	赤	
17	昼食	切干大根入りのピビンバ わかめのおかか和え 中華スープ	米、砂糖、ごま、ごま油、油 砂糖	豚ひき肉 わかめ、かつお節 豆腐 牛乳	しょうゆ、酒 しょうゆ だし汁、鶏がら、しょうゆ
★	午後おやつ	牛乳 焼き芋	さつまい		
18	昼食	ご飯 鰯の味噌焼き けんちん汁	米 砂糖 ごま油	鰯、味噌 豚肉、豆腐 牛乳	酒、みりん だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳		牛乳、卵	塩
19	昼食	クリームツツイスト ご飯(玄米) 照り焼きミートローフ キャベツの和え物	小麦粉、砂糖、マーガリン 玄米(幼児)、白米(乳児) パン粉、砂糖、片栗粉 砂糖	あいびぎミンチ、豚ひき肉 味噌 かえりちりめん	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ だし汁
★	午後おやつ	お茶、かえりちりめん 焼きとうもろこしおにぎり	米、砂糖		しょうゆ、みりん
20	昼食	わかめご飯 鮭のごま照り焼き プロッコリーのおかか和え	米 ごま 砂糖	炊き込みわかめ 鮭 ちくわ、かつお節	みりん、酒、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
★	午後おやつ	えのきのすまし汁		牛乳	
21	昼食	牛乳 麩ラスク 丸ロールパン	麩、バター、砂糖 小麦粉、砂糖、マーガリン さつまい、油	牛乳 鶏肉 牛乳 牛乳	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳	ブランフレーク、コーンフレーク		
24	昼食	ご飯 鰯の香味焼き 切干大根の煮物	米 砂糖	鰯 わかめ	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩
★	午後おやつ	お茶、自然食お菓子 ブルーベリーヨーグルト	ミレービスケット 砂糖、ブルーベリージャム		
25	昼食	ご飯 鶏の竜田焼き 臭だくさん味噌汁	米 油、砂糖、片栗粉 里芋	ヨーグルト、スキムミルク 鶏肉 油揚げ、味噌	酒、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳、卵	塩
26	昼食	ご飯 チリコンカン キャベツのサラダ コンソメスープ	米 砂糖、油 砂糖、油	牛ひき肉、大豆 ツナ	ケチャップ、コンソメ 酢、しょうゆ、塩 だし汁、コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	
27	昼食	ご飯 鰯のカレー粉焼き ひじきと大豆のサラダ コンソメスープ	米 油、片栗粉 マヨネーズドレッシング、砂糖	鰯 大豆、ひじき	ワイン(白)、カレー粉、塩 だし汁、みりん、しょうゆ、酢 だし汁、コンソメ、しょうゆ
★	午後おやつ	牛乳 焼きそば	中華めん、油	牛乳 豚肉、青のり	焼きそばソース、ウスターソース、酒 塩
28	昼食	イエローロールパン さっぱりスープ チーズ・牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン 油	牛乳 豚肉 牛乳、チーズ 牛乳	コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳	野菜スティック、あずきクラッカー		
30	昼食	自然食お菓子 ハヤシライス プロッコリーのサラダ 手作りドレッシング	米、ルウ、油 砂糖、油	牛肉、豆乳 ツナ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 黒糖みるくパン	小麦粉、黒糖、マーガリン	牛乳、卵	塩

◎調理室からのひとこと◎

- * 今月の旬の食材は、きのこ類、里芋、南瓜、梨 等です。
- * 7日は、お弁当日です。お弁当の持参をお願いします。
- * 13日は、大規模災害時の訓練の一環で、調理室を使用せずに災害時食を食べます。
- * 17日は、「中秋の名月」です。芋類の収穫時期にちなみ、別名「芋名月」とも呼ばれ、おやつにさつまいもを使用します。
- * 19日の玄米の日は、0～2歳児クラスは精白米を、3～5歳児クラスは玄米を食べます。
- * 今月のご飯は、0・1歳児クラスは精白米を、2・3・4・5歳児クラスは五分つき米を食べます。
- * マヨネーズドレッシングとは、卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。
- * ★は、調理室の手作りおやつです。
- * 0歳児クラスは、午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べています。
- * 1・2歳児クラスは、午前おやつに牛乳を飲んでいきます。
- * 年齢により、一部調理内容を変更する場合があります。
- * 仕入れにより、調理内容を変更する場合があります。
- * 農園で収穫する食材に依りて、調理内容を一部変更する場合があります。
- * 完了期・給食は【さばのふし・いわしの煮干・そうだかつおのふし・かつおのふし】のだし汁を使用しています。

