



献

立

表



| 日 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | その他 |
|------|--------|--|---------------------------------------|---------------------------|---|---|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 | |
| 1 土 | 昼食 | イエローロールパン 泉沢山スーヴ チーズ、牛乳 | 小麦粉、砂糖、ヨーカリン じゃが芋 | 牛乳 豚肉 牛乳、チーズ | 玉葱、人参、大根 | 塩 コンソメ、しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 自然食お菓子 | ふわふわチーズ、畑のクラッカー | 牛乳 | | |
| 3 月 | 昼食 | ご飯 鯖の磯部焼き ほうれん草のごま和え わかめの味噌汁 | 米 片栗粉、油 ごま、砂糖 じゃが芋 | 鯖、いわし、青のり わかめ、味噌 牛乳 | ほうれん草、人参 玉葱 | 酒、塩 しょうゆ だし汁 |
| | ★午後おやつ | 牛乳 惣菜スウ ピラフ | 惣、バター、砂糖 | 牛乳 | | |
| 4 火 | 昼食 | 鶏肉のマーサレード焼き スバゲテイエーサラダ 野菜スーヴ 牛乳 | 米 マーサレードジャム スバゲテイエー、マヨネーズドレッシング | 鶏肉 | 玉葱、人参 | ケチャップ、コンソメ、塩 しょうゆ、酒 しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ |
| | 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 | みかん | |
| 5 水 | 昼食 | ご飯 チリコンカン キャベツのサラダ コンソメスーヴ 牛乳 | 米 砂糖 砂糖、油 | 牛ひき肉、大豆 ツナ | 玉葱、人参 玉葱、人参、パプリカ しめじ、玉葱、南瓜 | ケチャップ、コンソメ 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ |
| | ★午後おやつ | 牛乳 黒糖蒸しパン | 小麦粉、黒糖、油 | 牛乳 | | ベーキングパウダー しょうゆ、鶏がら、塩 酢、しょうゆ |
| 6 木 | 昼食 | シようゆラーメン 切干大根とツナのサラダ お茶、かえりちりめん わかめおにぎり | 中華めん、ごま油 砂糖、マヨネーズドレッシング | 豚肉、わかめ ツナ | せやし、コーン、白葱、青葱、生姜 切干大根、きゅうり、人参、コーン | しょうゆ、鶏がら、塩 酢、しょうゆ |
| | ★午後おやつ | 牛乳 カラフルサラダ | 米、じゃが芋、ルウ 砂糖、油 | 鶏肉、スキムミルク | 玉葱、人参 大根、きゅうり、パプリカ | ケチャップ、コンソメ、オスターソース 酢、塩 |
| 7 金 | 昼食 | チキンカレール カラフルサラダ 牛乳 | 米 米、じゃが芋、ルウ 砂糖、油 | 牛乳 牛乳、卵 | 玉葱、人参、パプリカ | 塩 塩 鶏がら、しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 自然食お菓子 | 野菜スナック、紫いもチップ | 牛乳 | | |
| 10 月 | 昼食 | ご飯 鯨の照り焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草の味噌汁 牛乳 | 米 砂糖 さつま芋 | 鯨 高野豆腐 味噌 牛乳 | 人参、いんげん、干し椎茸 ほうれん草、玉葱 | みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、酒、みりん だし汁 |
| | ★午後おやつ | 牛乳 ココアケーキ | ホットケーキ粉、バター、砂糖、粉砂糖 | 牛乳、スキムミルク | | ココア |
| 12 水 | 昼食 | ご飯 鯖のカルー粉焼き ひじきと大豆のサラダ コンソメスーヴ 牛乳 | 米 小麦粉、油 マヨネーズドレッシング、砂糖 | 鯖 ひじき、大豆 | 人参、きゅうり 玉葱、しめじ、人参 | コイン(白)、カレー粉、塩 だし汁、みりん、しょうゆ、酢 コンソメ、しょうゆ |
| | ★午後おやつ | 牛乳 焼き芋 | さつま芋 | 牛乳 | | |
| 13 木 | 昼食 | 菜めしご飯 とんかつ 添え野菜 なめこの味噌汁 お茶 | 米 小麦粉、パン粉、油 | 豚肉 味噌 | 玉葱、人参、パプリカ 大根、玉葱、なめこ | 菜飯ふりかけ(鰹節粉末入り) 塩 だし汁 |
| | ★午後おやつ | 牛乳 塩焼きそば | 中華めん、ごま油 | 豚肉 豚ひき肉 わかめ、かつお節 | 玉葱、キャベツ、人参、ピーマン 人参、ほうれん草、せやし、青葱、にんにく | だし汁、酒、鶏がら、塩 しょうゆ、酒 しょうゆ |
| 14 金 | 昼食 | 野菜たこひびき わかめのおかか和え 中華スーヴ 牛乳 | 米、砂糖、ごま油 砂糖 | 豚肉 味噌 | 白菜、玉葱、チンゲン菜 | 鶏がら、しょうゆ |
| | ★午後おやつ | 牛乳 豆乳クレームパン | 小麦粉、砂糖、ヨーカリン | 牛乳、豆乳 | | 塩 |
| 15 土 | 昼食 | ハニーロール 煮込みスーヴ チーズ・牛乳 牛乳 | 小麦粉、砂糖、ヨーカリン じゃが芋 | 豚肉 牛乳、チーズ 牛乳 | 玉葱、人参、プロッコリー | 塩 コンソメ、しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 フランスケーキ | フランスケーキ、バター、砂糖、粉砂糖 | 牛乳 | | |

めばえ組は毎日午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食へます。

◆自然食お菓子(午前おやつ)◆

- 月・木畑のクラッカー (火・金)野菜スナック
- 水・土紫芋チップ

原材料は国産のものを使用
合成着色料、合成保存料、化学調味料などが不使用のお菓子です。

2月の給食は、この基準をちと作っています。

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 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 | 食塩 |
|-------|-------|-----------|-----------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|------|-------|
| 1～2歳児 | 470 | 13.4～23.6 | 10.5～15.8 | 220 | 2.3 | 191 | 0.27 | 0.29 | 21 | 3.0 | 1.5未満 |
| 3～5歳児 | 553 | 18.0～27.7 | 12.3～18.4 | 246 | 2.4 | 188 | 0.32 | 0.37 | 24 | 3.9 | 1.7未満 |

確認しました

サイン