

※1～5歳児には午前おやつとして小魚が提供されます。  
 ※日々安心・安全な食品を納品していますが納品状況により献立変更する場合があります。  
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。  
 乳児は8割で計算しています。  
 ※1日の幼児の昼食とおやつのカロリーは549Kcalです。

	日	月	火	水	木	金	土	
昼食	2月の目標 好き嫌いを減らそう							ご飯 豚肉と野菜の炒めもの キャベツおかか和え かぼと油揚げの味噌汁 ヨーグルト
3時								しらすわかめおにぎり 牛乳
							I補† - 596 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.6 g 炭質量計 86.0 g 炭差引法 92.9 g 有機酸 1.0 g	
2	3	4	5	6	7	8		
昼食	ご飯 鮭のレモン醤油焼き 小松菜の旨煮 南瓜と玉ねぎの味噌汁 フルーツゼリー	豆たっぷりドライカレー 冬野菜の甘酢漬け ベイガンヌスープ バナナ	ご飯 鶏肉のりんごソースがけ 白雪サラダ 南瓜と小松菜の味噌汁 オレンジ	鰯の蒲焼き丼 金平金棒 小松菜のお浸し 鬼除け汁 いちご	ご飯 鱈の柚子マヨ焼き みかんとキャベツのサラダ ほうれん草のミルクスープ いよかん	野菜たっぷり味噌ラーメン 焼売 ほうれん草の中華ナムル バナナ	そぼろ丼 胡瓜と人参の海苔和え じゃが芋と若布の味噌汁 フルーツゼリー	
3時	せんべい ビスケット 牛乳	あったかワンドンスープ 小魚 麦茶	人参とチーズのおやき 麦茶	鬼まんじゅう 牛乳	オレンジマフィン ヨーグルトドリンク	切干大根の炊き込みご飯 小魚 麦茶	メロンパン風トースト 牛乳	
	I補† - 552 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 17.0 g 炭質量計 75.2 g 炭差引法 83.1 g 有機酸 1.4 g	I補† - 464 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 10.8 g 炭質量計 65.6 g 炭差引法 70.9 g 有機酸 0.6 g	I補† - 563 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.6 g 炭質量計 73.2 g 炭差引法 79.6 g 有機酸 0.4 g	I補† - 601 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 16.3 g 炭質量計 83.4 g 炭差引法 94.4 g 有機酸 0.7 g	I補† - 548 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 11.3 g 炭質量計 72.1 g 炭差引法 83.1 g 有機酸 1.8 g	I補† - 607 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 14.7 g 炭質量計 83.3 g 炭差引法 92.8 g 有機酸 0.6 g	I補† - 608 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 19.7 g 炭質量計 85.4 g 炭差引法 91.4 g 有機酸 1.2 g	
9	10	11	12	13	14	15		
昼食	ご飯 鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーのおかか和え 若布と豆腐の味噌汁 ヨーグルト チーズおかかおにぎり 麦茶	ご飯 鶏の竜田揚げ ひじきのサラダ 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ さつまいもとりんごの茶巾 牛乳	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ バナナ	麦ごはん 豚肉と野菜の甘酢あん 中華胡瓜 ふんわり卵スープ りんご お麩ラスク 牛乳	鶏ときのこの和風スパゲティ かぼとブロッコリーの温野菜 ぼかぼか生姜スープ ヨーグルト	菜飯 カレイの煮つけ 切干大根のハリハリサラダ 大根皮入りみぞれ汁 オレンジ クリームパン 牛乳	ご飯 豚肉と野菜の炒めもの キャベツおかか和え かぼと油揚げの味噌汁 ヨーグルト しらすわかめおにぎり 牛乳	
3時								
	I補† - 463 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 8.4 g 炭質量計 73.5 g 炭差引法 77.8 g 有機酸 0.8 g	I補† - 539 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 19.7 g 炭質量計 67.8 g 炭差引法 73.7 g 有機酸 0.7 g	I補† - 517 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 11.2 g 炭質量計 81.2 g 炭差引法 87.9 g 有機酸 0.5 g	I補† - 531 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 21.7 g 炭質量計 59.9 g 炭差引法 69.3 g 有機酸 0.9 g	I補† - 440 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.1 g 炭質量計 59.1 g 炭差引法 63.8 g 有機酸 0.8 g	I補† - 624 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 17.0 g 炭質量計 81.4 g 炭差引法 93.9 g 有機酸 0.6 g	I補† - 596 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 16.6 g 炭質量計 86.0 g 炭差引法 92.9 g 有機酸 1.0 g	
16	17	18	19	20	21	22		
昼食	ご飯 鮭のレモン醤油焼き 小松菜の旨煮 南瓜と玉ねぎの味噌汁 フルーツゼリー	防災カレー 冬野菜の甘酢漬け ベイガンヌスープ バナナ	ご飯 鶏肉のりんごソースがけ 白雪サラダ 南瓜と小松菜の味噌汁 オレンジ	鰯の蒲焼き丼 金平金棒 小松菜のお浸し 豚汁 いちご チーズケーキ風トースト 牛乳	ご飯 鱈の柚子マヨ焼き みかんとキャベツのサラダ ほうれん草のミルクスープ いよかん	野菜たっぷり味噌ラーメン 焼売 ほうれん草の中華ナムル バナナ	そぼろ丼 胡瓜と人参の海苔和え じゃが芋と若布の味噌汁 フルーツゼリー	
3時	せんべい ビスケット 牛乳	あったかワンドンスープ 小魚 麦茶	人参とチーズのおやき 麦茶		オレンジマフィン ヨーグルトドリンク	切干大根の炊き込みご飯 小魚 麦茶	メロンパン風トースト 牛乳	
	I補† - 552 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 17.0 g 炭質量計 75.2 g 炭差引法 83.1 g 有機酸 1.4 g	I補† - 481 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 15.9 g 炭質量計 60.8 g 炭差引法 69.1 g 有機酸 0.3 g	I補† - 563 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 17.6 g 炭質量計 73.2 g 炭差引法 79.6 g 有機酸 0.4 g	I補† - 629 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 20.2 g 炭質量計 79.4 g 炭差引法 89.7 g 有機酸 0.6 g	I補† - 548 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 11.3 g 炭質量計 72.1 g 炭差引法 83.1 g 有機酸 1.8 g	I補† - 607 kcal 蛋白質 27.2 g 脂質 14.7 g 炭質量計 83.3 g 炭差引法 92.8 g 有機酸 0.6 g	I補† - 608 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 19.7 g 炭質量計 85.4 g 炭差引法 91.4 g 有機酸 1.2 g	
23	24	25	26	27	28			
昼食	ご飯 鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーのおかか和え 若布と豆腐の味噌汁 ヨーグルト チーズおかかおにぎり 麦茶	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ バナナ	ご飯 鶏の竜田揚げ ひじきのサラダ 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ さつまいもとりんごの茶巾 牛乳	麦ごはん 豚肉と野菜の甘酢あん 中華胡瓜 ふんわり卵スープ りんご お麩ラスク 牛乳	鶏ときのこの和風スパゲティ かぼとブロッコリーの温野菜 ぼかぼか生姜スープ ヨーグルト	ミックスピラフ 鶏肉のガーリックソテー キャベツのコールスローサラダ カリフラワーポタージュ きらきらみかんゼリー		
3時								
	I補† - 463 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 8.4 g 炭質量計 73.5 g 炭差引法 77.8 g 有機酸 0.8 g	I補† - 517 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 11.2 g 炭質量計 81.2 g 炭差引法 87.9 g 有機酸 0.5 g	I補† - 539 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 19.7 g 炭質量計 67.8 g 炭差引法 73.7 g 有機酸 0.7 g	I補† - 543 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 22.7 g 炭質量計 60.0 g 炭差引法 69.6 g 有機酸 0.9 g	I補† - 440 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 11.1 g 炭質量計 59.1 g 炭差引法 63.8 g 有機酸 0.8 g	I補† - 551 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 16.7 g 炭質量計 76.4 g 炭差引法 82.2 g 有機酸 0.9 g		

※5、19日の鰯の蒲焼きはそら〜じ組まで鰯が提供されます。