

<献立表>



※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。

2月の目標
好き嫌いを減らそう

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食	ご飯 豚肉と野菜の炒めもの キャベツおかか和え かぶと油揚げの味噌汁 ヨーグルト	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 ペイザンヌスープ 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	ご飯 鯖の塩焼き 金平金棒 小松菜のお浸し 鬼除け汁 いちご 鬼まんじゅう	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	ご飯 鯖の柚子味噌焼き 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
3時	しらすわかめおにぎり 牛乳	せんべい ビスケット 牛乳	あったかワントンスープ 小魚 麦茶	人参とチーズのおやき 麦茶	人参とチーズのおやき 麦茶	切干大根の炊き込みご飯 小魚 麦茶	お麩ラスク 牛乳
	エネルギー - 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	エネルギー - 551 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 17.0 g 炭質量計 74.8 g 炭差引法 82.7 g 有機酸 1.4 g	エネルギー - 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	エネルギー - 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	エネルギー - 565 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 18.3 g 炭質量計 74.5 g 炭差引法 84.2 g 有機酸 0.7 g	エネルギー - 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	エネルギー - 449 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 14.9 g 炭質量計 51.1 g 炭差引法 64.0 g 有機酸 0.5 g
	8	9	10	11	12	13	14
昼食	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	ご飯 鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーのおかか和え 豆腐と豆腐の味噌汁 ヨーグルト	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	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	麦ご飯 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	鶏ときのこの和風スパゲティ かぶとブロッコリーの温野菜 ほかほか生姜スープ 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
3時	せんべい ビスケット 牛乳	チーズおかかおにぎり 麦茶	さつまいもとりんごの茶巾 牛乳	青菜とじゃこのおにぎり 麦茶	お麩ラスク 牛乳	チーズ焼きおにぎり 小魚 麦茶	せんべい ビスケット 牛乳
	エネルギー - 710 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 19.3 g 炭質量計 106.7 g 炭差引法 115.3 g 有機酸 1.7 g	エネルギー - 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	エネルギー - 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	エネルギー - 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	エネルギー - 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	エネルギー - 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	エネルギー - 506 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 14.6 g 炭質量計 65.0 g 炭差引法 74.2 g 有機酸 0.5 g
	15	16	17	18	19	20	21
昼食	ご飯 豚肉と野菜の炒めもの キャベツおかか和え かぶと油揚げの味噌汁 ヨーグルト	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 ペイザンヌスープ 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	ご飯 鯖の塩焼き 金平金棒 小松菜のお浸し 豚汁 いちご	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	ご飯 鯖の柚子味噌焼き 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
3時	しらすわかめおにぎり 牛乳	せんべい ビスケット 牛乳	あったかワントンスープ 小魚 麦茶	人参とチーズのおやき 麦茶	チーズケーキ風トースト 牛乳	切干大根の炊き込みご飯 小魚 麦茶	お麩ラスク 牛乳
	エネルギー - 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	エネルギー - 551 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 17.0 g 炭質量計 74.8 g 炭差引法 82.7 g 有機酸 1.4 g	エネルギー - 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	エネルギー - 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	エネルギー - 593 kcal 蛋白質 26.9 g 脂質 22.2 g 炭質量計 70.5 g 炭差引法 79.5 g 有機酸 0.6 g	エネルギー - 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	エネルギー - 449 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 14.9 g 炭質量計 51.1 g 炭差引法 64.0 g 有機酸 0.5 g
	22	23	24	25	26	27	28
昼食	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	ご飯 鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーのおかか和え 豆腐と豆腐の味噌汁 ヨーグルト	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	麦ご飯 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	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	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
3時	トライフル 牛乳	チーズおかかおにぎり 麦茶	青菜とじゃこのおにぎり 麦茶	さつまいもとりんごの茶巾 牛乳	お麩ラスク 牛乳	オレンジマフィン ホットティー	せんべい ビスケット 牛乳
	エネルギー - 703 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 18.3 g 炭質量計 103.7 g 炭差引法 114.9 g 有機酸 1.8 g	エネルギー - 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	エネルギー - 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	エネルギー - 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	エネルギー - 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	エネルギー - 550 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 15.0 g 炭質量計 78.9 g 炭差引法 85.0 g 有機酸 0.7 g	エネルギー - 506 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 14.6 g 炭質量計 65.0 g 炭差引法 74.2 g 有機酸 0.5 g