



2023年2月予定献立表



都賀せいわ保育園 0歳児 初期

日曜日 曜日		主な材料と体内での働き		
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	水	つぶしがゆ 麩と人参M ブロッコリーと玉ねぎM	精白米・小町麩	人参・ブロッコリー・玉葱
2	木	うどんM 大根と人参M りんごM	うどん	大根・人参・りんご
3	金	つぶしがゆ じゃがいもと玉葱と人参M 小松菜とかぶM	精白米	豆腐 玉葱・人参・小松菜・かぶ
6	月	つぶしがゆ かれいとほうれん草のミルク煮M 玉ねぎと人参M	精白米	カレイ・調整粉乳 ほうれん草・玉葱・人参
7	火	つぶしがゆ 豆腐とキャベツM 大根と人参M	精白米	豆腐 キャベツ・大根・人参
8	水	つぶしがゆ じゃが芋とブロッコリーM 小松菜と玉ねぎM	精白米・じゃがいも	ブロッコリー・小松菜・玉葱
		つぶしがゆ トマトと玉ねぎM	精白米	カレイ 人参・トマト・玉葱
10	金	パンがゆ 豆腐とかぶM 白菜と人参M	食パン	調整粉乳・豆腐 かぶ・白菜・人参
13	月	つぶしがゆ 小町麩と玉葱と人参M 小松菜と大根M	精白米・小町麩	玉葱・人参・小松菜・大根
14	火	つぶしがゆ カレイとカボチャM 玉葱と人参M	精白米	カレイ かぼちゃ・玉葱・人参
15	水	うどんM 玉葱と大根M キャベツと人参M	うどん	玉葱・大根・キャベツ・人参
16	木	つぶしがゆ 豆腐とチンゲン菜と人参M キャベツと玉ねぎM	精白米	豆腐 チンゲン菜・人参・キャベツ・玉葱
17	金	つぶしがゆ じゃがいもと玉葱M かぶと白菜M	精白米・じゃがいも	玉葱・かぶ・白菜
20	月	つぶしがゆ お麩と大根と人参M 豆腐とほうれん草M	精白米・小町麩	豆腐 大根・人参・ほうれん草
21	火	パンがゆ さつま芋と人参M キャベツと玉ねぎM	食パン・じゃがいも	調整粉乳 人参・キャベツ・玉葱
22	水	つぶしがゆ かぶとトマトM キャベツと人参M	精白米	かぶ・トマト・キャベツ・人参
24	金	つぶしがゆ じゃがいもと人参M 白菜と玉ねぎM	精白米・じゃがいも	人参・白菜・玉葱
27	月	つぶしがゆ 豆腐と小松菜M 大根とじゃがいもM	精白米・じゃがいも	豆腐 小松菜・大根
28	火	つぶしがゆ お麩と玉葱M キャベツと人参M	精白米・小町麩	玉葱・キャベツ・人参

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



2023年2月予定献立表



都賀せいわ保育園 0歳 中期

日付	曜日	主な材料と体内での働き			
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	
1	水	おかゆ 豚挽肉と野菜のうま煮 ブロッコリーのしお煮	精白米	豚挽き肉	玉葱・人参・ブロッコリー・胡瓜
2	木	けんちんうどん ささみの海苔煮	うどん	豆腐・鶏ささみ	大根・人参・長葱
3	金	おかゆ じゃがいものそぼろあんかけ煮 小松菜とかぶのみそ煮	精白米・じゃがいも・砂糖	鶏挽き肉・淡色辛みそ	玉葱・人参・小松菜・かぶ
6	月	おかゆ カレイとほうれん草のミルク煮 オニオンサラダ風	精白米・砂糖	むきカレイ・調整粉乳	ほうれん草・玉葱・胡瓜
7	火	おかゆ 豚ひき肉と野菜のやわらか煮 大根と胡瓜だし煮	精白米・砂糖	豚挽き肉	キャベツ・人参・大根・胡瓜
8	水	おかゆ 鶏団子あんかけ煮 小松菜と長葱のみそ煮	精白米・砂糖	鶏挽き肉・淡色辛みそ	玉葱・ブロッコリー・小松菜・長葱
9	木	おかゆ カレイのみそ焼き トマトと胡瓜のしお煮	精白米・砂糖	カレイ・淡色辛みそ	トマト・胡瓜
10	金	パンがゆ 豆腐のそぼろ煮 白菜と人参M	食パン・砂糖	調整粉乳・鶏挽き肉・豆腐	玉葱・白菜・人参
13	月	おかゆ 鶏団子のみそ煮 小松菜のきざみ海苔和え	精白米・砂糖	鶏挽き肉・淡色辛みそ	玉葱・小松菜・人参・のり
14	火	おかゆ カレイとカボチャのトロトロ煮 玉葱と人参だし煮	精白米・砂糖	カレイ	かぼちゃ・玉葱・人参
15	水	焼きうどん 玉ねぎと大根とツナのうま煮	うどん	豚挽き肉・ツナ	人参・キャベツ・ピーマン・大根・玉葱
16	木	おかゆ 豆腐と野菜の中華煮 キャベツのしお煮	精白米・砂糖・ごま油・コーン	豆腐・豚挽き肉・淡色辛みそ	人参・ピーマン・キャベツ
17	金	おかゆ じゃがいものそぼろ煮 かぶと白菜と胡瓜だし煮	精白米・じゃがいも・砂糖	豚挽き肉	玉葱・かぶ・白菜・胡瓜
20	月	おかゆ 豚ひき肉と野菜の炒め煮 ブロッコリーのだししょうゆ和え	精白米・砂糖・サラダ油	豚挽き肉	玉葱・キャベツ・人参・ブロッコリー
21	火	パンがゆ さつまいもと鶏団子のシチュー キャベツのしお煮	食パン・さつまいも・小麦粉・バター	調整粉乳・鶏挽き肉	玉葱・人参・キャベツ・胡瓜
22	水	おかゆ 鶏ひき肉とかぶのやわらか煮 キャベツと人参だし煮	精白米	鶏挽き肉	玉葱・かぶ・トマト・キャベツ・人参
24	金	おかゆ クリーム煮 白菜と胡瓜のしょうゆ煮	精白米・じゃがいも・バター	豚挽き肉・調整粉乳	玉葱・人参・白菜・胡瓜
27	月	おかゆ 豚肉と豆腐の野菜煮 大根とじゃがいものみそ煮	精白米・砂糖・じゃがいも	豚挽き肉・豆腐・淡色辛みそ	白菜・小松菜・大根
28	火	おかゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 キャベツとコーンのだし煮	精白米・砂糖・コーン	鶏挽き肉	玉葱・人参・キャベツ

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



2023年2月予定献立表



都賀せいわ保育園 乳児

日曜日 曜日	9時おやつ	昼	おやつ	主な材料と体内での働き		
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1 水	牛乳	ごはん・豚挽肉と野菜の炒めもの・ブロッコリーのおかか和え みそ汁・バナナ	牛乳 さつまいも蒸しパン	精白米・砂糖・花魁・さつまいも・小麦粉	牛乳・豚挽き肉・かつお節・淡色辛みそ・調製粉乳	玉葱・人参・ブロッコリー・胡瓜・キャベツ・バナナ
2 木	牛乳	けんちんうどん・ささみの磯香焼き りんご	牛乳 チャーハン風	うどん・砂糖・サラダ油・精白米	牛乳・豆腐・鶏ささみ・豚挽き肉	大根・人参・長葱・りんご・玉葱・ピーマン
3 金	牛乳	そぼろごはん・大豆とじゃがいもの甘辛煮 すまし汁・ほくしのみかん	牛乳 バナナサンド	精白米・砂糖・じゃがいも・食パン	牛乳・鶏挽き肉・チーズ・大豆水煮・調製粉乳	人参・かぶ・小松菜・みかん・バナナ
6 月	牛乳	ごはん・鮭のホワイトソース・オニオンサラダ スープ・りんご	牛乳 ごへい餅	精白米・バター・小麦粉・サラダ油・砂糖・じゃがいも	牛乳・鮭・ハム・淡色辛みそ	玉葱・ほうれん草・胡瓜・人参・りんご
7 火	牛乳	ごはん・野菜と豚ひき肉の炒め物・大根と胡瓜のナムル 中華スープ・ほくしいよかん	牛乳 青のりポテトおやき	精白米・砂糖・ごま油・コーン・じゃがいも・サラダ油	牛乳・豚挽き肉・淡色辛みそ・豆腐	キャベツ・ピーマン・人参・大根・胡瓜・にら・いよかん
8 水	牛乳	ごはん・鶏団子あんかけ煮・野菜のソテー みそ汁・バナナ	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	精白米・砂糖・小麦粉	牛乳・鶏挽き肉・淡色辛みそ・調整粉乳	玉葱・ブロッコリー・もやし・人参・ピーマン・小松菜・長葱・バナナ・ほうれん草
9 木	牛乳	ごはん・カレイのみそ焼き・トマトと胡瓜のサラダ すまし汁・ほくしオレンジ	牛乳 チキンピラフ風	精白米・砂糖・サラダ油・小町麦・バター	牛乳・カレイ・淡色辛みそ・鶏挽き	トマト・人参・胡瓜・玉葱・オレンジ・ピーマン
10 金	牛乳	食パン・ハンバーグ(豆腐入り)・かぶと胡瓜のマリネ スープ・りんご	牛乳 しらすごはん	食パン・パン粉・サラダ油・砂糖・精白米	牛乳・豚挽き肉・豆腐・鶏卵・ハム・しらす干し	玉葱・かぶ・胡瓜・白菜・人参・りんご
13 月	牛乳	ごはん・鶏団子のみそ煮・小松菜のさざみ海苔和え すまし汁・ほくしオレンジ	牛乳 おかかチーズごはん	精白米・砂糖・ごま油	牛乳・鶏挽き肉・淡色辛みそ・かつお節・チーズ	玉葱・小松菜・人参・のり・大根・えのき草・長葱・オレンジ
14 火	牛乳	ごはん・白身魚フライ・かぼちゃのしょうゆバーナーソテー オニオンスープ・りんご	牛乳 バナナ蒸しパン	精白米・小麦粉・パン粉・サラダ油・砂糖・バター	牛乳・たら・調製粉乳	かぼちゃ・玉葱・人参・りんご・バナナ
15 水	牛乳	焼きうどん・大根とツナサラダ すまし汁・ほくしのみかん	牛乳 鮭わかめごはん	うどん・砂糖・サラダ油・小町麦・精白米	牛乳・豚挽き肉・ツナ・甘塩鮭	玉葱・人参・キャベツ・ピーマン・大根・胡瓜・ワカメ・みかん
16 木	牛乳	ごはん・豆腐と野菜の中華煮・野菜の中華風和え 中華スープ・バナナ	牛乳 ミルクジャムトースト	精白米・砂糖・ごま油・コーン・食パン	調整粉乳・豆腐・豚挽き肉・淡色辛みそ	人参・ピーマン・キャベツ・にんにく・チンゲン菜・玉葱・バナナ
17 金	牛乳	ごはん・じゃがいもそぼろ煮・白菜と胡瓜のおかか和え みそ汁・ほくしいよかん	牛乳 ホットケーキ	精白米・じゃがいも・サラダ油・砂糖・小麦粉	牛乳・鶏挽き肉・かつお節・淡色辛みそ・調製粉乳	玉葱・人参・白菜・胡瓜・かぶ・いよかん
20 月	牛乳	ごはん・豚ひき肉と野菜のごまだれ炒め煮・ブロッコリーのだししょうゆ和え みそ汁・りんご	牛乳 カボチャ蒸しパン	精白米・砂糖・サラダ油・小麦粉	牛乳・豚挽き肉・淡色辛みそ・調整粉乳	玉葱・キャベツ・なす・ピーマン・人参・ブロッコリー・大根・ワカメ・りんご・かぼちゃ
21 火	牛乳	食パン・さつまいもと鶏団子のシチュー・フレンチサラダ バナナ	牛乳 焼きおにぎり	食パン・さつまいも・小麦粉・バター・サラダ油・コーン・砂糖・精白米	牛乳・鶏挽き肉	玉葱・人参・胡瓜・キャベツ・バナナ
22 水	牛乳	ごはん・鶏団子のバーベキューソース・かぶのマリネ スープ・ほくしのみかん	牛乳 ミルクトースト	精白米・サラダ油・砂糖・食パン	牛乳・鶏挽き肉・調整粉乳	玉葱・りんご・レモン・パセリ・かぶ・胡瓜・トマト・キャベツ・人参・みかん
24 金	牛乳	ごはん・クリーム煮・白菜とりんごのサラダ スープ・ほくしオレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	精白米・じゃがいも・バター・小麦粉・サラダ油・砂糖・マカロニ	牛乳・豚挽き肉・きな粉	玉葱・人参・白菜・胡瓜・りんご・小松菜・長葱・オレンジ
27 月	牛乳	ごはん・すき焼き風煮・即席漬(大根・胡瓜) みそ汁・ほくしのみかん	牛乳 ピラフ風	精白米・サラダ油・砂糖・じゃがいも・バター	牛乳・豚挽き肉・豆腐・淡色辛みそ・豚挽き肉・調整粉乳	白菜・長葱・人参・小松菜・大根・胡瓜・ワカメ・みかん・玉葱・ピーマン
28 火	牛乳	鶏 丼・とコーンサラダ みそ汁・りんご	牛乳 ミルクトースト	精白米・砂糖・コーン・サラダ油・食パン・砂糖	牛乳・鶏挽き肉・淡色辛みそ・調整粉乳	長葱・人参・のり・キャベツ・もやし・にら・りんご

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



2023年2月予定献立表



都賀せいわ保育園 未満児

栄養給与目標量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
480	18.0	14.0	220	1.6

日付	曜日	9時おやつ	昼	おやつ	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	食塩相当量 g
					主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
1	水	牛乳	ごはん・豚の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁・バナナ ☆誕生日メニュー☆	牛乳 スイートポテトケーキ ☆誕生日メニュー☆	精白米・サラダ油・砂糖・ 花魁・さつまいも・パ ター・小麦粉	牛乳・豚小間・かつお節・淡 色辛みそ・鶏卵	生姜・玉葱・人参・ブロッ コリー・胡瓜・キャベツ・バナ ナ	504	20.3	18.5	268	1.6
2	木	牛乳	けんちんうどん ささみの磯辺焼き・(添) トマト りんご	牛乳 カレーチャーハン	うどん・サラダ油・砂糖・ 小麦粉・精白米	牛乳・豆腐・鶏ささみ・豚挽 き肉	大根・人参・ごぼう・しめ じ・長葱・トマト・りんご・ 玉葱・ピーマン	477	22.2	12.0	224	0.6
3	金	牛乳	鬼のぞぼろごはん 大豆とじゃこの甘辛揚げ すまし汁・みかん ☆節分メニュー☆	牛乳 恵方巻風バナナロール	精白米・砂糖・じゃがい も・サラダ油・食パン	牛乳・鶏挽き肉・チーズ・大 豆水煮・ちりめんじゃこ・ホ イップ	人参・生姜・かぶ・小松菜・ みかん・バナナ	484	22.5	15.4	274	1.5
6	月	牛乳	ごはん・鮭のホワイトソース・(添) ポイルほうれん 草 オニオンサラダ スープ・りんご	牛乳 ごへい餅	精白米・小麦粉・サラダ 油・バター・砂糖・じゃが いも	牛乳・鮭・牛乳・スキムミル ク・ハム・淡色辛みそ	玉葱・ほうれん草・胡瓜・人 参・りんご	486	19.9	13.1	245	1.7
7	火	牛乳	ごはん・ホイコーロー 大根と胡瓜のナムル 中華スープ・いよかん	牛乳 お野菜チップス (じゃがいも・れんこん)	精白米・ごま油・コーン・ じゃがいも・サラダ油	牛乳・豚小間・淡色辛みそ・ 豆腐	キャベツ・ピーマン・人参・ 生姜・にんにく・大根・胡 瓜・にら・いよかん・れんこ ん	459	15.8	19.1	230	1.2
8	水	牛乳	ごはん・鶏肉の照り焼き・(添) ブロッコリー 野菜のソテー みそ汁・バナナ ☆誕生日メニュー☆	牛乳 ほうれん草マフィン	精白米・砂糖・サラダ油・ 小麦粉・バター	牛乳・鶏もも肉・油揚げ・淡 色辛みそ	ブロッコリー・もやし・人 参・ピーマン・小松菜・長 葱・バナナ・ほうれん草	490	18.9	18.8	302	1.9
9	木	牛乳	ごはん・カレイのみそ焼き・(添) トマト ごぼうサラダ すまし汁・オレンジ	牛乳 チキンピラフ	精白米・砂糖・小町麦・パ ター	牛乳・カレイ・淡色辛みそ・ 鶏挽き肉	トマト・ごぼう・人参・胡 瓜・しめじ・玉葱・オレンジ ジ・ピーマン	453	20.8	12.9	229	1.1
10	金	牛乳	バターロール・ハンバーグ(豆腐入り) かぶと胡瓜のマリネ スープ・りんご	麦茶 ゆかりとしらすのおにぎり	バターロール・パン粉・サ ラダ油・砂糖・精白米	牛乳・豚挽き肉・豆腐・鶏 卵・ハム・しらす干し	玉葱・かぶ・胡瓜・白菜・人 参・りんご	403	17.2	13.9	178	2.1
13	月	牛乳	ごはん・鶏肉のみそマヨ焼き・(添) ブロッコリー 小松菜のきざみ海苔和え すまし汁・オレンジ	牛乳 おほかチーズおにぎり	精白米・砂糖	牛乳・鶏もも肉・淡色辛み そ・かつお節・チーズ	ブロッコリー・小松菜・人 参・のり・大根・えのき茸・ 長葱・オレンジ	490	22.6	17.2	312	1.4
14	火	牛乳	ごはん・白身魚フライ・(添) スティックきゅうり かぼちゃのしょうゆバターソテー オニオンスープ・りんご ☆バレンタインメニュー☆	牛乳 ココアバナナマフィン	精白米・小麦粉・パン粉・ サラダ油・砂糖・バター	牛乳・たら・ベーコン・鶏卵	胡瓜・かぼちゃ・玉葱・人 参・りんご・バナナ	522	19.5	18.3	232	1.3
15	水	牛乳	やしそば 大根とツナマヨサラダ すまし汁・みかん	牛乳 鮭わかめおにぎり	やしそば麺・サラダ油・小 町麦・精白米	牛乳・豚小間・ツナ・甘塩鮭	玉葱・人参・キャベツ・ピー マン・大根・胡瓜・ワカメ・ みかん	478	20.3	18.5	237	1.8
16	木	牛乳	マーボー豆腐丼 野菜の中華風和え 中華スープ・バナナ	牛乳 ピザトースト	精白米・サラダ油・砂糖・ コーン・ごま油・食パン・ マーガリン	牛乳・豆腐・豚挽き肉・淡色 辛みそ・ハム・チーズ	長葱・人参・ピーマン・にん にく・生姜・キャベツ・チン ゲン菜・玉葱・バナナ	472	19.7	18.6	312	1.3
17	金	牛乳	ごはん・鶏と揚げじゃがの甘辛煮 白菜と胡瓜のおかか和え みそ汁・いよかん	牛乳 ホットケーキ	精白米・サラダ油・じゃが いも・砂糖・小麦粉・パ ター	牛乳・鶏もも肉・かつお節・ 淡色辛みそ・鶏卵	玉葱・白菜・胡瓜・かぶ・人 参・いよかん	510	18.4	17.3	258	1.5
20	月	牛乳	ごはん・豚肉と野菜のごまだれ炒め ブロッコリーのおかか和え物 みそ汁・りんご	牛乳 カボチャマフィン	精白米・砂糖・サラダ油・ 小麦粉・バター	牛乳・豚小間・ハム・淡色辛 みそ	玉葱・キャベツ・なす・人 参・ブロッコリー・大根・ワ カメ・りんご・かぼちゃ	487	19.3	18.5	265	1.6
21	火	牛乳	ツナサンド さつまいものごろごろシチュー フレンチサラダ・バナナ	牛乳 焼きおにぎり	食パン・コーン・さつまい も・小麦粉・バター・サラ ダ油・砂糖・精白米	牛乳・ツナ・鶏小間・牛乳	玉葱・人参・胡瓜・キャベ ツ・レーズン・バナナ	440	16	18.3	228	1.5
22	水	牛乳	ごはん・鶏肉のバーベキューソース・(添) トマト かぶのマリネ スープ・みかん	牛乳 シュガーラスク	精白米・サラダ油・砂糖・ 食パン・マーガリン	牛乳・鶏もも肉	生姜・玉葱・りんご・レモ ン・トマト・かぶ・胡瓜・ キャベツ・人参・みかん	496	17.8	19.3	215	1.7
24	金	牛乳	キーマカレーライス 白菜とりんごのサラダ スープ・オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	精白米・じゃがいも・サラ ダ油・砂糖・マカロニ	牛乳・豚挽き肉・スキムミル ク・きな粉	玉葱・人参・にんにく・生 姜・ホールトマト・白菜・胡 瓜・りんご・小松菜・長葱・ オレンジ	503	17.9	16.7	290	2.0
27	月	牛乳	ごはん・すき焼き風煮 即席漬(大根・胡瓜) みそ汁・みかん	牛乳 ワインナーピラフ	精白米・サラダ油・砂糖・ じゃがいも・バター	牛乳・豚小間・豆腐・淡色辛 みそ・ワインナー	白菜・長葱・人参・小松菜・ 大根・胡瓜・ワカメ・みか ん・玉葱・ピーマン	497	19.3	15.9	293	2.4
28	火	牛乳	鶏丼 キャベツとれんこんのコーンサラダ みそ汁・りんご	牛乳 メロンパン風トースト	精白米・砂糖・コーン・食 パン・マーガリン・小麦粉	牛乳・鶏もも肉・淡色辛み そ・鶏卵	椎茸・長葱・人参・生姜・の り・キャベツ・れんこん・も やし・にら・りんご	574	19.6	19.9	239	1.8

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

2023年2月予定献立表



都賀せいわ保育園 以上児

栄養給与目標量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	食塩相当量 g
610	23.0	17.0	270	2.1

日付	曜日	9時おやつ	昼	おやつ	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	食塩相当量 g
					主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
1	水	牛乳	ごはん・豚の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁・バナナ	牛乳 スイートポテトケーキ ☆誕生日メニュー	精白米・サラダ油・砂糖・花 麩・さつまいも・バター・小 麦粉	牛乳・豚小間・かつお節・ 淡色辛みそ・鶏卵	生姜・玉葱・人参・ブロッ コリー・胡瓜・キャベツ・ バナナ	611	24.7	21.6	280	1.9
2	木	牛乳	けんちんうどん ささみの磯辺焼き・(添) トマト りんご	牛乳 カレーチャーハン	うどん・サラダ油・砂糖・小 麦粉・精白米	牛乳・豆腐・鶏ささみ・豚 挽き肉	大根・人参・ごぼう・しめ じ・長葱・トマト・りん ご・玉葱・ピーマン	534	25.9	12.8	225	0.7
3	金	牛乳	鬼のそぼろごはん 大豆とじゃこの甘辛揚げ すまし汁・みかん ☆節分メニュー☆	牛乳 恵方巻風バナナロール	精白米・砂糖・じゃがいも・ サラダ油・食パン	牛乳・鶏挽き肉・チーズ・ 大豆水煮・ちりめんじゃ こ・ホイップ	人参・生姜・かぶ・小松 菜・みかん・バナナ	637	28.2	19.5	292	1.6
6	月	牛乳	ごはん・鮭のホワイトソース・(添) ポイルほうれん 草 オニオンサラダ スープ・りんご	牛乳 ごへい餅	精白米・小麦粉・サラダ油・ バター・砂糖・じゃがいも	牛乳・鮭・牛乳・スキムミ ルク・ハム・淡色辛みそ	玉葱・ほうれん草・胡瓜・ 人参・りんご	618	24.2	15.2	251	2.3
7	火	牛乳	ごはん・ホイコーロー 大根と胡瓜のナムル 中華スープ・いよかん	牛乳 お野菜チップス (じゃがいも・れんこ ん)	精白米・ごま油・コーン・ じゃがいも・サラダ油	牛乳・豚小間・淡色辛み そ・豆腐	キャベツ・ピーマン・人 参・生姜・にんにく・大 根・胡瓜・にら・いよか ん・れんこん	543	19.2	21.4	228	1.4
8	水	牛乳	ごはん・鶏肉の照り焼き・(添) ブロッコリー 野菜のソテー みそ汁・バナナ	牛乳 ほうれん草マフィン ☆誕生日メニュー	精白米・砂糖・サラダ油・小 麦粉・バター	牛乳・鶏もも肉・油揚げ・ 淡色辛みそ	ブロッコリー・もやし・人 参・ピーマン・小松菜・長 葱・バナナ・ほうれん草	582	26.3	18.7	324	2.3
9	木	牛乳	ごはん・カレイのみそ焼き・(添) トマト ごぼうサラダ すまし汁・オレンジ	牛乳 チキンピラフ	精白米・砂糖・小町麩・パ ター	牛乳・カレイ・淡色辛み そ・鶏挽き肉	トマト・ごぼう・人参・胡 瓜・しめじ・玉葱・オレン ジ・ピーマン	550	24.3	14.3	228	1.3
10	金	牛乳	バターロール・ハンバーグ(豆腐入り) かぶと胡瓜のマリネ スープ・りんご	麦茶 ゆかりとしらすのおにぎ り	バターロール・パン粉・サラ ダ油・砂糖・精白米	牛乳・豚挽き肉・豆腐・鶏 卵・ハム・しらす干し	玉葱・かぶ・胡瓜・白菜・ 人参・りんご	440	18.3	14.5	114	2.3
13	月	牛乳	ごはん・鶏肉のみそマヨ焼き・(添) ブロッコリー 小松菜のささみ海苔和え すまし汁・オレンジ	牛乳 おかかチーズおにぎり	精白米・砂糖	牛乳・鶏もも肉・淡色辛み そ・かつお節・チーズ	ブロッコリー・小松菜・人 参・のり・大根・えのき 豆・長葱・オレンジ	614	28.0	20.9	330	1.7
14	火	牛乳	ごはん・白身魚フライ・(添) スティックきゅうり かぼちゃのしょうゆバターソテー オニオンスープ・りんご ☆バレンタインメニュー☆	牛乳 ココアバナナマフィン	精白米・小麦粉・パン粉・サ ラダ油・砂糖・バター	牛乳・たら・ベーコン・鶏 卵	胡瓜・かぼちゃ・玉葱・人 参・りんご・バナナ	634	23.3	20.9	233	1.8
15	水	牛乳	やしそば 大根とツナマヨサラダ すまし汁・みかん	牛乳 鮭わかめおにぎり	やしそば麺・サラダ油・小町 麩・精白米	牛乳・豚小間・ツナ・甘塩 鮭	玉葱・人参・キャベツ・ ピーマン・大根・胡瓜・ワ カメ・みかん	524	21.8	20.6	230	1.9
16	木	牛乳	マーボー豆腐丼 野菜の中華風和え 中華スープ・バナナ	牛乳 ピザトースト	精白米・サラダ油・砂糖・ コーン・ごま油・食パン・ マーガリン	牛乳・豆腐・豚挽き肉・淡 色辛みそ・ハム・チーズ	長葱・人参・ピーマン・に んにく・生姜・キャベツ・ チンゲン菜・玉葱・バナナ	572	23.5	20.4	331	1.6
17	金	牛乳	ごはん・鶏と揚げじゃがの甘辛煮 白菜と胡瓜のおかか和え みそ汁・いよかん	牛乳 ホットケーキ	精白米・サラダ油・じゃがい も・砂糖・小麦粉・バター	牛乳・鶏もも肉・かつお 節・淡色辛みそ・鶏卵	玉葱・白菜・胡瓜・かぶ・ 人参・いよかん	610	21.8	19.5	263	1.8
20	月	牛乳	ごはん・豚肉と野菜のごまだれ炒め ブロッコリーの和え物 みそ汁・りんご	牛乳 カボチャマフィン	精白米・砂糖・サラダ油・小 麦粉・バター	牛乳・豚小間・ハム・淡色 辛みそ	玉葱・キャベツ・なす・人 参・ブロッコリー・大根・ ワカメ・りんご・かぼちゃ	548	23.8	16.0	274	2.0
21	火	牛乳	ツナサンド さつまいものごろごろシチュー フレンチサラダ・バナナ	牛乳 焼きおにぎり	食パン・コーン・さつまい も・小麦粉・バター・サラ ダ油・砂糖・精白米	牛乳・ツナ・鶏小間・牛乳	玉葱・人参・胡瓜・キャ ベツ・レーズン・バナナ	556	20.4	23.3	240	2.2
22	水	牛乳	ごはん・鶏肉のバーベキューソース・(添) トマト かぶのマリネ スープ・みかん	牛乳 シュガーラスク	精白米・サラダ油・砂糖・食 パン・マーガリン	牛乳・鶏もも肉	生姜・玉葱・りんご・レモ ン・トマト・かぶ・胡瓜・ キャベツ・人参・みかん	643	23.2	24.9	217	2.0
24	金	牛乳	キーマカレーライス 白菜とりんごのサラダ スープ・オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	精白米・じゃがいも・サラ ダ油・砂糖・マカロニ	牛乳・豚挽き肉・スキムミ ルク・きな粉	玉葱・人参・にんにく・生 姜・ホールトマト・白菜・ 胡瓜・りんご・小松菜・長 葱・オレンジ	633	22.4	20.8	311	2.6
27	月	牛乳	ごはん・すき焼き風煮 即席漬(大根・胡瓜) みそ汁・みかん	牛乳 ウィンナーピラフ	精白米・サラダ油・砂糖・ じゃがいも・バター	牛乳・豚小間・豆腐・淡色 辛みそ・ウィンナー	白菜・長葱・人参・小松 菜・大根・胡瓜・ワカメ・ みかん・玉葱・ピーマン	612	22.8	18.3	324	3.0
28	火	牛乳	鶏丼 キャベツとれんごんのコーンサラダ みそ汁・りんご	牛乳 メロンパン風トースト	精白米・砂糖・コーン・食 パン・マーガリン・小麦粉	牛乳・鶏もも肉・淡色辛み そ・鶏卵	椎茸・長葱・人参・生姜・ のり・キャベツ・れんご ん・もやし・にら・りんご	663	23.0	23.8	247	2.3

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。