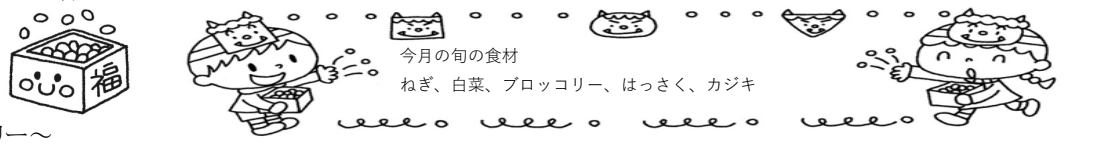


日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
05 19 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのサラダ 果物	米,発芽玄米/煮干魚類粉末,焼あご粉末,根昆布粉末,無添加麦みそ,じゃがいも,ねぎ,生わかめ/鶏もも肉,片栗粉,なたね油,しょうゆ,きび砂糖,本みりん,しょうが,片栗粉/ブロッコリー,にんじん,コーン,酢,ごま油,きび砂糖,しょうゆ/バナナ/牛乳/鶏もも肉,だいこん,にんじん,はくさい,小麦粉,煮干魚類粉末,根昆布粉末,焼あご粉末,食塩,しょうゆ,本みりん	牛乳 すいとん	501(401) 21.4(17.2) 14.1(11.3) 1.4(1.1)
06 20 火	ご飯 わかめスープ 豆腐とひじきのつくね ほうれんそうナムル	米,発芽玄米/生わかめ,たまねぎ,コーン,だいこん,中華だしの素,食塩/鶏ひき肉,木綿豆腐,たまねぎ,ひじき,卵,なたね油,きび砂糖,酒,しょうゆ,本みりん,片栗粉/ほうれんそう,もやし,にんじん,しょうゆ,食塩,ごま油,ごま/いよかん/牛乳/小麦粉,パーキングパウダー,ヨーグルト(無糖),きび砂糖,なたね油,卵,レモン果汁	牛乳 レモンヨーグルト ケーキ	527(422) 19.1(15.3) 20.8(16.6) 1.1(0.8)
07 21 水	あんかけうどん さつま芋のオレンジ煮 果物	ゆでうどん,鶏もも肉,はくさい,ねぎ,にんじん,しめじ,煮干魚類粉末,根昆布粉末,焼あご粉末,しょうゆ,みりん,食塩,片栗粉/さつまいも,オレンジ果汁,無塩バター,きび砂糖/キウイフルーツ/牛乳/⑦米,酢,きび砂糖,食塩,ごま,油揚げ,しょうゆ,きび砂糖,みりん⑩米,発芽玄米,鶏ひき肉,ひじき,にんじん,なたね油,しょうゆ,きび砂糖,煮干魚類粉末,焼あご粉末,根昆布粉末/煮干し,しょうゆ,きび砂糖	牛乳 ⑦おいなりさん (子ぎつねおにぎり) ⑩ひじきおにぎり おやつ小魚付き	540(432) 20.8(16.6) 13.2(10.6) 1.5(1.2)
08 木	ご飯 スープ 魚の味噌チーズ焼き キャベツのサラダ	米,発芽玄米/かぼちゃ,たまねぎ,だいこん,洋風だしの素,食塩/かじき,酒,きび砂糖,麦みそ,本みりん,とろけるチーズ/キャベツ,じゃがいも,コーン,マヨネーズ,しょうゆ,かつお節/はっさく/牛乳/食パン,ねりごま,黒砂糖,煮干魚類粉末,焼あご粉末,根昆布粉末,オリーブ油	牛乳 黒ゴマサンド	537(430) 22.8(18.2) 16.6(13.3) 1.7(1.4)
22 木	パン グァーシュ チキンのパプリカ煮込み ハンガリー風サラダ 果物	パン/豚もも肉,パプリカ粉,たまねぎ,じゃがいも,赤ピーマン,トマト缶,洋風だしの素,食塩,パセリ粉/鶏もも肉,たまねぎ,にんじん,しめじ,なたね油,食塩,パプリカ粉,生クリーム/キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン,マヨネーズ,レモン果汁,生クリーム,にんにく,きび砂糖,食塩,パセリ粉,パプリカ粉/はっさく/牛乳/卵,きび砂糖,小麦粉,炭酸水,牛乳,なたね油,いちご,きび砂糖,レモン果汁	牛乳 パラチンタ	527(422) 23.6(18.9) 22.0(17.6) 1.7(1.4)
09 金	三色丼 味噌汁 れんこんサラダ 果物	米,発芽玄米,鶏ひき肉,きび砂糖,酒,しょうゆ,本みりん,卵,きび砂糖,なたね油,ほうれんそう,煮干魚類粉末,焼あご粉末,根昆布粉末,しょうゆ/煮干魚類粉末,焼あご粉末,根昆布粉末,無添加麦みそ,はくさい,ねぎ,生わかめ/れんこん,ごぼう,にんじん,こまつな,マヨネーズ,しょうゆ,すりごま/りんご/牛乳,いちご,きび砂糖/小麦粉,パーキングパウダー,卵,牛乳,きび砂糖,無塩バター,ブロッコリー,クリームコーン缶	いちごミルク ブロッコリーとコーンの マフィン	509(407) 20.3(16.2) 16.8(13.4) 1.4(1.1)
26 月	ご飯 華風コーンスープ タンドリーチキン こまつなサラダ	米,発芽玄米/クリームコーン缶,たまねぎ,卵,中華だしの素,食塩,片栗粉/鶏もも肉,たまねぎ,ヨーグルト(無糖),ケチャップ,しょうゆ,カレー粉,食塩,にんにく,しょうが/こまつな,にんじん,ツナ水煮缶,酢,きび砂糖,しょうゆ,なたね油/しらぬい/牛乳/じゃがいも,片栗粉,小麦粉,バター,牛乳,粉チーズ,食塩,チーズ	牛乳 ボンデケージョ	540(432) 22.2(17.8) 13.9(11.1) 1.7(1.4)
13 27 火	ふりかけごはん 味噌汁 さけの塩焼き ブロッコリーのごま和え	米,発芽玄米,あおのり,ごま,煮干魚類粉末,焼あご粉末,根昆布粉末,食塩/煮干魚類粉末,焼あご粉末,根昆布粉末,無添加麦みそ,だいこん,木綿豆腐,生わかめ/さけ,食塩,酒/ブロッコリー,にんじん,すりごま,しょうゆ,きび砂糖/バナナ/牛乳/さつまいも(皮付),なたね油,きな粉,きび砂糖	牛乳 さつまいもの あべかわ	494(395) 22.2(17.8) 12.0(9.6) 1.2(0.9)
14 28 水	鶏ごぼうパスタ スープ かぼちゃサラダ 果物	スパゲティ,鶏もも肉,たまねぎ,にんじん,ごぼう,なたね油,しょうゆ,酒,食塩,焼きのり/煮干魚類粉末,焼あご粉末,根昆布粉末,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,しょうゆ,食塩/かぼちゃ,きゅうり,コーン,マヨネーズ,食塩/キウイフルーツ/牛乳/米,ツナ水煮缶,にんじん,煮干魚類粉末,焼あご粉末,根昆布粉末,食塩,カレー粉	牛乳 ツナカレーおにぎり	535(428) 21.7(17.4) 14.1(11.2) 1.7(1.4)
01 15 29 木	ご飯 味噌汁 魚のレモンバターソース マセドアンサラダ 果物	米,発芽玄米/煮干魚類粉末,焼あご粉末,根昆布粉末,無添加麦みそ,はくさい,えのきたけ,生わかめ/たら,食塩,小麦粉,なたね油,レモン果汁,無塩バター,しょうゆ/じゃがいも,きゅうり,にんじん,チーズ,コーン,マヨネーズ/りんご/牛乳/⑩無塩バター,きび砂糖,小麦粉,パーキングパウダー,牛乳,かぼちゃ,干しぶどう⑬卵,きび砂糖,小麦粉,なたね油,生クリーム,ココア,いちご	牛乳 ⑩かぼちゃ スコーン ⑬誕生日ケーキ (ココアケーキ)	528(422) 20.3(16.3) 16.6(13.3) 1.4(1.1)
02 金	恵方巻 (0.1歳児:鬼ランチ) いわしのつみれ汁 五目煮 果物	米,卵,きび砂糖,みりん,食塩,きゅうり,豚ひき肉,きび砂糖,しょうゆ,もやし,にんじん,ごま油,すりごま,焼きのり,ひきわり納豆/いわし,しょうが,味噌,にんじん,だいこん,ねぎ,しょうゆ,食塩/鶏肉,大豆,にんじん,ごぼう,れんこん,いんげん,煮干魚類粉末,焼あご粉末,根昆布粉末,しょうゆ,きび砂糖,みりん/バナナ/牛乳/皮なしウインナー,小麦粉,パーキングパウダー,きび砂糖,卵,牛乳,コーンフレーク,油	牛乳 鬼の金棒ドック	539(417) 22.2(17.4) 20.7(15.0) 1.9(1.2)
16 金	和風カレーライス スープ バナナヨーグルト	米,発芽玄米,豚肉(もも),油揚げ,さいとも,たまねぎ,にんじん,れんこん,ごぼう,なたね油,カレールウ,煮干魚類粉末,焼あご粉末,根昆布粉末,しょうゆ,本みりん,片栗粉/煮干魚類粉末,焼あご粉末,根昆布粉末,しょうゆ,食塩,キャベツ,ほうれんそう,コーン/バナナ,ヨーグルト(無糖),きび砂糖/牛乳/食パン,たまねぎ,にんじん,ツナ水煮缶,ケチャップ,とろけるチーズ	牛乳 ピザトースト	575(460) 24.3(19.4) 18.1(14.5) 2.0(1.6)

○行事、食育

※都合により献立が変更になる場合があります。

- 2日 節分献立
- 7日 初午(おいなりさん)
- 9日 いちごミルク作り
- 15日 2月誕生日ケーキ
- 22日 世界の料理～ハンガリー～



今月の旬の食材
ねぎ、白菜、ブロッコリー、はっさく、カジキ