


曜日	日	献立名	以上児のみ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)	
									主食	午前おやつ 午後おやつ
月	3 17	おろしハンバーグ ゴママヨサラダ 旬野菜の味噌汁	① 299kcal ② 13.0g ③ 16.0g ④ 1.7g	三温糖 マヨネーズ ごま じゃが芋	豚肉 ひじき 味噌 煮干し	ブロッコリー 人参 玉葱 レタス 大根 小松菜 白菜 れんこん 長葱	しょうゆ 酒 酢 和風だし	麦茶 ★ポテトフライ	鮭ごはん	牛乳 クラッカー 麦茶 ★ポテトフライ
火	4 18	八宝菜 蒸し餃子 豆腐とわかめの中華スープ	① 280kcal ② 21.9g ③ 6.6g ④ 1.8g	油 餃子の皮	豚肉 かまぼこ 木綿豆腐 わかめ	人参 玉葱 白菜 小松菜 椎茸 筍 キャベツ もやし コーン缶 長葱	しょうゆ 酢 塩 中華だし	スライス みかん おせんべい 小魚	ごはん	牛乳 パイ 牛乳 みかん おせんべい
水	5 19	高野豆腐とツナのカレー煮 小松菜としらすの炒め和え りんご	① 231kcal ② 12.7g ③ 8.4g ④ 0.8g	三温糖	高野豆腐 シーチキン しらす 油揚げ	人参 玉葱 大根 枝豆 小松菜 もやし キャベツ りんご	酒 塩 しょうゆ カレー粉 和風だし	麦茶 ヨーグルト パイ	ロールパン	牛乳 ウエハース 麦茶 パイ ヨーグルト
木	6 20	さばのレモン風味 もやしとひじきのナムル 春雨スープ	① 288kcal ② 13.1g ③ 9.2g ④ 1.1g	ごま油 三温糖 ごま 春雨	さば ひじき	もやし 人参 ほうれん草 白菜 玉葱 キャベツ	しょうゆ レモン汁 中華だし 塩	麦茶 ★ホット ケーキ	ごはん	牛乳 ビスケット 麦茶 ★ホット ケーキ
金	21	クリスピーチキン コールスロー 豆乳味噌スープ	① 358kcal ② 21.1g ③ 12.6g ④ 1.8g	コーンフレーク 油 マヨネーズ	鶏肉 シーチキン 豆乳 味噌	キャベツ 人参 コーン缶 きゅうり 大根 白菜 れんこん 玉葱 ほうれん草	塩 酒 こしょう 和風だし	麦茶 ★さつま芋 蒸しパン	豆乳味噌 うどん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★さつま芋 蒸しパン
土	1 15	松風焼き 野菜サラダ スープ	~お誕生日会メニュー(7日)~ ▶赤鬼プレート(チキンライス、焼きそば) ▶鶏団子スープ ▶花みかん ~おやつ~ ▶麦茶 ▶手作りプリン(ホイップのせ)						 牛乳 クッキー 麦茶 果物 せんべい	
28日(金)	おやつ →→→	★★★ 以上児合同おやつバイキングを開催します ★★★ 各クラスに食べたいおやつをアンケートしてメニューを決めました! ▶ポップコーン(のり塩、キャラメル) ▶マシュマロボール ▶チョコバナナ ▶ジャカジャカココアパン 食べたいおやつを選んで食べます。お楽しみに!							未満児 ▶ポップコーン(のり塩) ▶マシュマロボール ▶ジャカジャカココアパン	
月	10 25	鶏の塩唐揚げ オーロラサラダ コンソメスープ	① 301kcal ② 17.2g ③ 9.3g ④ 1.0g	油 マヨネーズ じゃが芋	鶏肉	キャベツ 人参 レタス ブロッコリー カリフラワー コーン缶 大根 玉葱	塩麹 ケチャップ コンソメ 塩	麦茶 ★鮭とわかめ のおにぎり	ジャムパン	牛乳 ビスケット 麦茶 ★鮭とわかめ のおにぎり
水	12 26	赤魚の煮付け 豆腐サラダ けんちん汁	① 359kcal ② 23.1g ③ 19.4g ④ 1.7g	三温糖 ごま油	赤魚 木綿豆腐 油揚げ 煮干し	レタス 人参 サニーレタス トマト ブロッコリー 大根 ごぼう 長葱	しょうゆ 酢 和風だし	牛乳 チーズ クラッカー 小魚	ゆかりご飯	牛乳 卵ボーロ 牛乳 チーズ クラッカー
木	13 27	ハッシュドポーク チーズサラダ バナナ	① 403kcal ② 21.5g ③ 12.8g ④ 2.0g	油 じゃが芋	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	人参 玉葱 しめじ サニーレタス レタス トマト 人参 バナナ ブロッコリー	ハッシュドルー ケチャップ ソース 塩 酢 こしょう	スライス ミニゼリー ウエハース 小魚	ごはん	牛乳 パイ 牛乳 クッキー ミニゼリー
金	14 28	みそクリームがッティ カミカミサラダ(蓮根) 旬野菜と卵のスープ	① 364kcal ② 11.6g ③ 17.6g ④ 1.3g	油 三温糖 マヨネーズ	ベーコン ハム 卵 味噌 牛乳	しめじ 玉葱 ごぼう レタス れんこん 人参 コーン缶 大根 ほうれん草 長葱 白菜 小松菜	酢 塩 鶏ガラだし	麦茶 14日★ココア クッキー 28日★おやつ バイキング	みそクリーム がッティ	牛乳 クッキー 以上児と 同じ
土	8 22	ハンバーグ 温野菜サラダ フルーツ	★今月のクッキングは梅組、A組「ホットケーキ作り」 B組「ココアクッキー作り」を行います♪(以上児さんのみ) 梅組(6日) 桃A組(20日) 桃B組(14日) 🍷マスク、エプロン、三角巾を忘れずに持ってきてください🍷						牛乳 ビスケット 麦茶 ゼリー クッキー	

★2月使用の旬の食材…大根、人参、ブロッコリー、カリフラワー、小松菜、れんこん、キャベツ、みかん

※寒さが厳しくなるにつれ、身がしまり甘みを蓄える大根は体を温める作用があります。

