



今年度、初めて取り入れる食材

・まいたけ(28日)

●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください

・3日は節分の行事食です。
 ・21日はお誕生日会です。
 ※納品の関係により、変更することがあります。マヨネーズ・ウィンナーはアレルギー不使用のものを使用し

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料 | | | 午前おやつ |
|----|---|---|-----------------------|---|---|---|------------------|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 | 土 | ごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 味噌汁(わかめ・えのき) りんご | ツナおにぎり 牛乳 | 米、じゃが芋 さとう、油 | 豚小間肉 花鰹 白味噌 ツナ缶 牛乳 | たまねぎ、にんじん しらたき、ほうれん草 スイートコーン、わかめ えのきたけ、りんご | 牛乳 クラシカル |
| 2 | 日 | | | | | | |
| 3 | 月 | 混ぜ込みいなり 大豆ハンバーグ スパゲティサラダ けんちん汁 オレンジ | ジャムロールパン・ラスク 牛乳 | 米、さとう、食パン 油、パン粉 スパゲティ エッグケアマヨネーズ 里芋 | 豚ひき肉、大豆水煮 油揚げ、白味噌 豆乳 甘納豆 牛乳 | 干しいたけ、たけのこ にんじん、かんぴょう 納豆、刻みのり、玉ねぎ きゅうり、コーン、ブロッコリー 大根、オレンジ | 牛乳 ルヴァン |
| 4 | 火 | ごはん 鶏肉の磯辺焼き れんこんきんぴら 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) りんご | コーンマヨトースト 牛乳 | 米、油 片栗粉 ごま、じゃが芋 食パン エッグケアマヨネーズ | 鶏もも肉 白味噌 牛乳 | 青のり、れんこん、にんじん 納豆、玉ねぎ、りんご コーン | 牛乳 星食べよ |
| 5 | 水 | ハヤシライス シルバーサラダ オレンジ | 石垣まんじゅう 牛乳 | 米、小麦粉 油、さとう 春雨 エッグケアマヨネーズ 小麦粉、さつま芋、ごま | 豚バラ肉 豆乳 牛乳 | 玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト缶 きゅうり、オレンジ | 牛乳 クラシカル |
| 6 | 木 | ごはん さばの味噌煮 白菜の胡麻和え わかめスープ りんご | インディアン スパゲティ 牛乳 | 米、さとう ごま スパゲティ | 鯖、白味噌 絹ごし豆腐 豚ひき肉 牛乳 | 白菜、にんじん わかめ、りんご 玉ねぎ、パセリ | 牛乳 ルヴァン |
| 7 | 金 | 食パン クリームシチュー ひじきサラダ いよかん | チャーハン 牛乳 | 食パン じゃが芋、油 小麦粉、さとう 米、ごま | 鶏小間肉 豆乳 豚ひき肉、しらす 牛乳 | にんじん、たまねぎ ブロッコリー、ひじき きゅうり、いよかん ねぎ | 牛乳 アンパンマンせんべい |
| 8 | 土 | ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 ナムル 味噌汁(麩・ねぎ) オレンジ | スイートポテト 牛乳 | 米、さとう 麩、さつま芋 黒ごま、油 | 鶏小間肉、大豆水煮 白味噌 豆乳 牛乳 | にんじん、さやえんどう もやし、きゅうり、わかめ ねぎ、オレンジ | 牛乳 クラシカル |
| 9 | 日 | | | | | | |
| 10 | 月 | ほうとう風うどん きゅうりとちくわのサラダ オレンジ | まぜごはん 牛乳 | うどん、かぼちゃ ごま エッグケアマヨネーズ 米、油 | 豚バラ肉 白味噌、ちくわ ツナ缶 牛乳 | にんじん、白菜、ねぎ ごぼう、きゅうり、オレンジ しめじ | 牛乳 ルヴァン |
| 11 | 火 | 建国記念日 | | | | | |
| 12 | 水 | ごはん ぶり大根 ひじきのごま和え 味噌汁(里芋・油揚げ) オレンジ | きなこポーロ 牛乳 | 米、さとう、ごま 里芋、小麦粉 油 | ぶり、油揚げ 白味噌 きなこ、豆乳 牛乳 | 大根、ひじき、にんじん もやし、オレンジ | 牛乳 クラシカル |
| 13 | 木 | 食パン じゃがいものカントリー煮 コーンサラダ 豆乳スープ りんご | 鮭茶漬け 牛乳 | 食パン、じゃが芋 油、さとう 米、ほしたべよ | 豚小間肉 豆乳 鮭フレーク 牛乳 | にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、わかめ コーン、りんご 刻みのり | 牛乳 ルヴァン |
| 14 | 金 | 大豆入りドライカレー ツナサラダ (コンソメスープ) いよかん | ココアケーキ 牛乳 | 米、小麦粉 油 黒砂糖 | 豚ひき肉、大豆水煮 ツナ缶 豆乳 牛乳 | たまねぎ、にんじん 赤ピーマン、黄ピーマン トマト缶、きゅうり、キャベツ にんじん、コーン、いよかん | 牛乳 アンパンマンせんべい |

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料 | | | 午前おやつ |
|----|---|---|------------------|---|---|--|---------------------|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 15 | 土 | ごはん 厚揚げの味噌炒め じゃがいも・そぼろ煮 清汁(ちくわ・わかめ) りんご | 黒糖蒸しパン 牛乳 | 米、油 さとう、じゃが芋 片栗粉 ホットケーキミックス 黒糖 | 厚揚げ、豚小間肉 白味噌、鶏ひき肉 ちくわ 豆乳 牛乳 | にんじん、たまねぎ グリーンピース、わかめ りんご | 牛乳 クラシカル |
| 16 | 日 | | | | | | |
| 17 | 月 | ピピンパ丼 春雨サラダ 中華スープ(わかめ・もやし) オレンジ | きつねうどん 牛乳 | 米、ごま油 さとう、油 春雨、うどん | 豚ひき肉、白味噌 油揚げ、 牛乳 | ほうれん草、にんじん 大根、きゅうり、コーン わかめ、もやし、オレンジ ねぎ | 牛乳 ルヴァン |
| 18 | 火 | ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 五目煮豆 味噌汁(切干大根・小松菜) りんご | さつま芋フライ 牛乳 | ごはん さとう マーマレードジャム さつま芋、油 | 鶏もも肉 大豆水煮 白味噌 牛乳 | にんじん、こんにやく インゲン、小松菜 切干大根、りんご | 牛+H93:H117乳 星食べよ |
| 19 | 水 | ごはん 根菜ハンバーグ キャベツのおかか和え 味噌汁(油揚げ・もやし) オレンジ | ラーメン 牛乳 | 米、パン粉、さとう 油、やきそば麺 | 豚ひき肉、花鰹 油揚げ、白味噌 豚小間肉 牛乳 | たまねぎ、にんじん、ごぼう れんこん、キャベツ、もやし オレンジジュース ねぎ、コーン | 牛乳 クラシカル |
| 20 | 木 | ごはん かじきのフライ オーロソースがけ ミックスベジタブルソテー 味噌汁(豆腐・えのき) りんご | マカロニきなこ 牛乳 | 米、小麦粉、パン粉 エッグケアマヨネーズ 油、じゃがいも マカロニ、さとう | かじき、 木綿豆腐、 白味噌 きなこ 牛乳 | いんげん、にんじん、コーン えのき、りんご | 牛乳 ルヴァン |
| 21 | 金 | 照り焼きサンド フレッシュサラダ カリフラワーのポタージュ いよかん | マーブルクッキー 牛乳 | コッペパン エッグケアマヨネーズ さとう、片栗粉 小麦粉、油 | 鶏もも肉 豆乳 牛乳 | キャベツ、にんじん、 きゅうり、コーン カリフラワー、玉ねぎ いよかん 青のり | 牛乳 アンパンマンせんべい |
| 22 | 土 | ごはん 焼肉 さつま芋の甘煮 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) オレンジ | ゼリー、おかし 牛乳 | 米、油 さとう、ごま油 片栗粉、さつま芋 | 豚小間肉 白味噌 牛乳 | ピーマン、もやし たまねぎ、しょうが わかめ オレンジ | 牛乳 クラシカル |
| 23 | 日 | 天皇誕生日 | | | | | |
| 24 | 月 | 振替休日 | | | | | |
| 25 | 火 | カレーライス 青菜としらすのサラダ りんご | 焼そば 牛乳 | 米、じゃが芋 油、カレーウ さとう、焼そば麺 | 鶏小間肉 しらす 豚小間肉 牛乳 | にんじん、たまねぎ ほうれん草、もやし りんご 玉ねぎ、青のり | 牛+H93:H117乳 星食べよ |
| 26 | 水 | 食パン マカロニグラタン 茹で野菜(人参・きゅうり) キャベツスープ オレンジ | ごま味噌焼きおにぎり 牛乳 | 食パン、小麦粉 マカロニ、パン粉、油 エッグケアマヨネーズ 米、さとう、ごま | 鶏小間肉、豆乳 パルメザンチーズ 白味噌 牛乳 | 玉ねぎ、パセリ にんじん、きゅうり キャベツ、もやし オレンジ | 牛乳 クラシカル |
| 27 | 木 | ごはん 鮭の西京焼き きゅうりとわかめの酢の物 清汁(ちくわ・えのき) りんご | 肉まん 牛乳 | 米、さとう 薄力粉、強力粉 油、ごま油 片栗粉 | 鮭、白味噌 しらす ちくわ 豚ひき肉 牛乳 | きゅうり、わかめ、みかん缶 りんご、たまねぎ、しょうが | 牛乳 ルヴァン |
| 28 | 金 | きのこうどん カレーきんぴら (じゃが芋・にんじん・ピーマン) いよかん | ケチャップごはん 牛乳 | うどん、じゃが芋 油、米 | 鶏小間肉 牛乳 | わかめ、まいたけ、しめじ にんじん、ねぎ ピーマン、いよかん グリーンピース | 牛乳 アンパンマンせんべい |
| 29 | 土 | ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 ひじきのツナサラダ 味噌汁(玉ねぎ・もやし) りんご | フライドポテト 牛乳 | 米、さとう エッグケアマヨネーズ ごま、じゃがいも 油 | 高野豆腐 鶏小間肉 ツナ缶、白味噌 牛乳 | 大根、人参、いんげん ひじき、きゅうり、玉ねぎ もやし、りんご、パセリ | 牛乳 クラシカル |

