









	日	曜日	行事	献立名	材料とその働き			0・1・2歳児 午前おやつ	午後おやつ	栄養価 (以上児)
					熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
	4	火	希望保育 ↓	肉じゃが・ふりかけ みそ汁・みかん	じゃが芋・焼き麴 油・三温糖	豚もも肉・昆布 煮干し・味噌	玉葱・こんにやく・しめじ 人参・みかん	白ぶどうジュース	ラクトフェリンヨーグルト	E：363 P：14.8 F：13.5 食塩：1.5
	5	水		クリームシチュー・ふりかけ キャロットジュース・バナナ	じゃが芋・油	鶏もも肉・ベーコン 牛乳	白菜・玉葱・人参・バナナ キャロットジュース	みかん	星たべよ・牛乳	E：366 P：12.8 F：12.9 食塩：1.9
	6	木		親子煮・浅漬け みそ汁・りんご	油・三温糖	鶏もも肉・卵 かまぼこ・昆布・豆腐 煮干し・味噌	玉葱・人参・椎茸・白菜 きゅうり・大根・葱 りんご	オレンジジュース	プリン	E：295 P：17.3 F：10.2 食塩：1.9
	7	金	新年会	ちらし寿司・エビフライ お浸し・すまし汁・デコポン	ご飯・薄力粉・油 パン粉・三温糖	エビ・卵・豆腐 さば節・昆布	人参・れんこん・椎茸 もやし・ほうれん草 えのき・デコポン	バナナ	おっとっと・ジョア	E：411 P：18.1 F：8.1 食塩：1.9
	8	土		焼肉丼風・みそ汁・バナナ	油・三温糖	豚肩肉・豚もも肉 わかめ・煮干し・味噌	玉葱・人参・椎茸 ピーマン・キャベツ・生姜 にんにく・バナナ		お菓子・牛乳	E：305 P：13.3 F：14.2 食塩：1.2
	11	火		鶏肉の唐揚げ・みそ汁 野菜サラダ・りんご	じゃが芋 油・片栗粉	鶏もも肉・わかめ 煮干し・味噌	キャベツ・ブロッコリー 人参・コーン・玉葱 生姜・にんにく・りんご	バナナ	ラクトフェリンヨーグルト	E：321 P：15.8 F：13.8 食塩：1.9
	12	水	にこにこ広場	ロールパン・グラタン コーンサラダ・デコポン コンソメスープ	ロールパン マカロニ・油	鶏もも肉・ベーコン 鶏ガラ	しめじ・玉葱・キャベツ きゅうり・人参・コーン 白菜・デコポン	ヤクルト	★チョコバナナ・牛乳	E：404 P：14.2 F：19.5 食塩：1.4
	13	木		高野豆腐バーグ・白菜サラダ 春雨スープ・バナナ	春雨・片栗粉 油・三温糖	豚ひき肉・高野豆腐 卵・ハム・わかめ 鶏ガラ	玉葱・ごぼう・人参 白菜・きゅうり・しめじ コーン・バナナ	ぱりんこ・麦茶	★フレンチーズトースト 牛乳	E：384 P：16.8 F：21.3 食塩：1.7
	14	金	卒園記念撮影	ぶりの照り焼き・ごま和え 根菜汁・ぼんかん	油・ごま 三温糖	ぶり・豆腐 煮干し・味噌	もやし・ほうれん草・人参 大根・ごぼう・椎茸 ぼんかん	りんご	マリービスケット・牛乳	E：401 P：22.0 F：18.8 食塩：2.3
	15	土		すき焼き風煮 みそ汁・バナナ	焼き麴 油・三温糖	豚肩肉・豆腐 煮干し・味噌	白菜・玉葱・人参 こんにやく・葱・椎茸 バナナ		お菓子・牛乳	E：341 P：14.9 F：17.7 食塩：1.2
	17	月		ポトフ風煮・お浸し のり佃煮・みかん	じゃが芋	鶏もも肉・ウィンナー のり佃煮	大根・こんにやく・小松菜 ブロッコリー・人参 コーン・みかん	りんご	ラクトフェリンヨーグルト	E：368 P：18.9 F：12.3 食塩：2.3
	18	火		さばのみそ焼き・すまし汁 すき昆布煮・バナナ	焼き麴 油・三温糖	さば・昆布・味噌 さつま揚げ・豆腐 うずらの卵・煮干し	こんにやく・人参 ほうれん草・バナナ	デコポン	★焼きおにぎり・麦茶	E：452 P：19.6 F：21.1 食塩：2.7
	19	水		味噌ラーメン ゼリーアラモード	中華麺 ゼリー	豚ひき肉・鶏ガラ 生クリーム	キャベツ・もやし・人参 コーン・みかん缶	白ぶどうジュース	★フルーツポンチ	E：480 P：18.3 F：9.6 食塩：1.5
	20	木	集金	五目卵焼き・ひじきサラダ おかか納豆・みそ汁・バナナ	油・三温糖	卵・鶏ひき肉・豆腐 茹で大豆・ひじき 煮干し・味噌	人参・椎茸・葱 きゅうり・キャベツ 大根・なめこ・バナナ	みかん	★やわらか豆乳もち・牛乳	E：455 P：19.9 F：20.6 食塩：2.2
	21	金	サッカー(国体)	照り焼きチキン・ナムル どんがら汁・デコポン	油・三温糖 ごま	鶏もも肉・たら 豆腐・煮干し・味噌	小松菜・もやし・人参 白菜・葱・デコポン	ビスケット・麦茶	ばかうけせんべい・ジョア	E：311 P：25.7 F：10.6 食塩：2.2
	22	土		八宝菜・みそ汁・バナナ	片栗粉・油	豚もも肉・豆腐 煮干し・味噌	キャベツ・人参・もやし 玉葱・椎茸・バナナ		お菓子・牛乳	E：253 P：12.7 F：9.4 食塩：1.1
	24	月		焼き魚・オランダ煮 みそ汁・バナナ	じゃが芋・油 片栗粉	鮭・鶏むね肉 高野豆腐 煮干し・味噌	玉葱・人参・ピーマン 椎茸・ほうれん草 もやし・バナナ	ぼんかん	ラクトフェリンヨーグルト	E：445 P：27.7 F：14.3 食塩：2.4
	25	火	納付書	筑前煮・ゆかり和え ふりかけ・みそ汁・りんご	油・三温糖	鶏もも肉・豆腐 さば節・昆布	大根・こんにやく・人参 孟宗・ごぼう・椎茸 キャベツ・きゅうり えのき・りんご	キャロットジュース	★豆腐ドーナッツ・牛乳	E：357 P：19.0 F：15.5 食塩：1.5
	26	水		豚肉の生姜焼き・大根サラダ みそ汁・ぼんかん	油・三温糖 マヨネーズ	豚肩肉・豚もも肉 ハム・厚揚げ 煮干し・味噌	玉葱・生姜・大根 きゅうり・人参・小松菜 ぼんかん	粉ふき芋・麦茶	★もちもち白菜チヂミ 牛乳	E：376 P：20.2 F：21.3 食塩：1.9
	27	木		ご飯・スパイシーチキン フレンチサラダ・バナナ かぶのホワイトスープ	ご飯 片栗粉・バター 油・三温糖	鶏もも肉・ベーコン 豆乳・鶏ガラ	キャベツ・きゅうり・かぶ コーン・玉葱・にんにく ほうれん草・バナナ	デコポン	★ビール風ゼリー	E：367 P：16.3 F：19.8 食塩：1.3
	28	金	サッカー(国体)	麻婆豆腐・おかか和え もやしスープ・みかん	片栗粉 油・三温糖	豆腐・えび・なると かつお節・味噌 鶏ガラ	葱・人参・椎茸・生姜 白菜・小松菜・にんにく みかん	りんご	バウムクーヘン・牛乳	E：402 P：20.2 F：19.5 食塩：2.0
	29	土		ポークカレー・牛乳・バナナ	じゃが芋	豚もも肉・牛乳	玉葱・人参・バナナ		お菓子・ジュース	E：344 P：13.9 F：17.5 食塩：1.6
	31	火		豚肉と根菜のみそ煮・バナナ チーズ納豆・かき玉汁	片栗粉 油・三温糖	豚もも肉・納豆 チーズ・卵・豆腐 味噌・煮干し	大根・こんにやく・人参 れんこん・椎茸・生姜 ほうれん草・にんにく 葱・バナナ	デコポン	ラクトフェリンヨーグルト	E：326 P：19.1 F：16.1 食塩：2.3