



日曜日	MENU	主な食品	おやつ		こびよ・ひよこ		しろ・あお・もも	
			午前	午後				
1 29 (木)	千草焼 マカロニサラダ 白菜たっぷりシチュー フルーツポンチ	ごはん 鶏ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 生椎茸 ひじき 卵 マカロニ 胡瓜 人参 ハム 鶏肉 白菜 玉ねぎ しめじ ホワイトルゥ 牛乳 マーガリン みかん 桃 りんご	麦茶	牛乳	熱量(kal)	519	熱量(kal)	551
			米菓子	きつねうどん	蛋白質(g)	20.7	蛋白質(g)	21.9
					脂質(g)	19.8	脂質(g)	20.5
					塩分(g)	0.8	塩分(g)	1.1
2 16 (金)	筑前煮 きゃべつのごま和え 鬼除け汁	ごはん 鶏肉 ごぼう 人参 筍 生椎茸 こんにゃく れんこん いんげん きゃべつ もやし ごま 豚肉 人参 大根 ごぼう 里芋 大豆 万能ねぎ	麦茶	牛乳	熱量(kal)	482	熱量(kal)	501
			米菓子	鬼まんじゅう	蛋白質(g)	18.5	蛋白質(g)	18.8
					脂質(g)	13.0	脂質(g)	14.7
					塩分(g)	1.1	塩分(g)	1.4
3 17 (土)	中華丼 わかめスープ バナナ	ごはん 豚肉 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 筍 わかめ ごま バナナ	麦茶	牛乳	熱量(kal)	455	熱量(kal)	465
			米菓子	せんべい	蛋白質(g)	17.5	蛋白質(g)	17.8
					脂質(g)	10.1	脂質(g)	11.9
					塩分(g)	0.7	塩分(g)	0.8
5 19 (月)	ブルコギ丼 卵とトマトの中華スープ フルーツヨーグルト	ごはん 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし ニラ ごま トマト 卵 チンゲン菜 万能ねぎ ヨーグルト みかん バナナ りんご	麦茶	牛乳	熱量(kal)	529	熱量(kal)	562
			米菓子	おいなり風 おにぎり	蛋白質(g)	22.2	蛋白質(g)	24.0
					脂質(g)	15.9	脂質(g)	16.7
					塩分(g)	0.6	塩分(g)	0.8
6 20 (火)	スパニッシュオムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ りんご	ごはん ベーコン 玉ねぎ ジャが芋 卵 グリンピース 牛乳 ブロッコリー コーン ごま ウインナー 人参 セロリ マカロニ トマトピューレ りんご	麦茶	牛乳	熱量(kal)	546	熱量(kal)	582
			米菓子	フレンチトースト	蛋白質(g)	20.1	蛋白質(g)	20.6
					脂質(g)	20.2	脂質(g)	21.0
					塩分(g)	0.8	塩分(g)	1.0
7 21 (水)	肉じゃが 春雨サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	ごはん 豚肉 玉ねぎ 人参 しらたき いんげん 春雨 胡瓜 ハム ごま 豆腐 わかめ バナナ	麦茶	牛乳	熱量(kal)	531	熱量(kal)	561
			米菓子	人参のカップケーキ	蛋白質(g)	18.8	蛋白質(g)	19.4
					脂質(g)	14.1	脂質(g)	15.8
					塩分(g)	0.9	塩分(g)	1.2
8 22 (木)	ぶりの照り焼き ほうれん草のごま和え 厚揚げと白菜の味噌汁 みかん	ごはん ぶり ほうれん草 人参 もやし ごま 生揚げ 白菜 玉ねぎ みかん	麦茶	牛乳	熱量(kal)	522	熱量(kal)	553
			米菓子	五平餅	蛋白質(g)	21.9	蛋白質(g)	23.2
					脂質(g)	15.5	脂質(g)	16.2
					塩分(g)	1.2	塩分(g)	1.5
9 (金)	鯖の竜田揚げ ポテトサラダ けんちん汁	ごはん 鯖 じゃが芋 胡瓜 ハム コーン 大根 人参 ごぼう 里芋 こんにゃく 豆腐 万能ねぎ	麦茶	牛乳	熱量(kal)	496	熱量(kal)	524
			米菓子	りんごゼリー	蛋白質(g)	20.7	蛋白質(g)	21.9
					脂質(g)	19.0	脂質(g)	19.5
					塩分(g)	0.8	塩分(g)	1.0
10 24 (土)	ピラフ 野菜スープ ゼリー	ごはん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 コーン パセリ きゃべつ ベーコン ゼリー	麦茶	牛乳	熱量(kal)	490	熱量(kal)	497
			米菓子	せんべい	蛋白質(g)	16.3	蛋白質(g)	16.8
					脂質(g)	15.5	脂質(g)	16.0
					塩分(g)	0.4	塩分(g)	0.5
15 26 (木) (月)	油淋鶏 かぼちゃサラダ 野菜中華スープ	ごはん 鶏肉 ねぎ かぼちゃ 胡瓜 ハム レーズン きゃべつ 玉ねぎ 人参 エリンギ もやし 万能ねぎ	麦茶	牛乳	熱量(kal)	486	熱量(kal)	508
			米菓子	コンソメポテト	蛋白質(g)	18.7	蛋白質(g)	19.3
					脂質(g)	20.3	脂質(g)	22.1
					塩分(g)	1.0	塩分(g)	1.3
13 27 (火)	鮭の味噌焼き きゃべつのごま和え 飛鳥汁 オレンジ	ごはん 鮭 きゃべつ 人参 胡瓜 もやし 鶏肉 ごぼう 白菜 えのき 小松菜 木綿豆腐 牛乳 オレンジ	麦茶	牛乳	熱量(kal)	488	熱量(kal)	510
			米菓子	やみつきトースト	蛋白質(g)	25.7	蛋白質(g)	28.2
					脂質(g)	15.2	脂質(g)	16.6
					塩分(g)	1.1	塩分(g)	1.4
14 28 (水)	チキンカレー 八品目サラダ バナナ	麦入りごはん 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ほうれん草 りんご セロリ カレールウ スキムミルク ささみ わかめ もやし 胡瓜 赤ピーマン 黄ピーマン ごま バナナ	麦茶	牛乳	熱量(kal)	546	熱量(kal)	586
			米菓子	マーブルケーキ	蛋白質(g)	18.4	蛋白質(g)	18.8
					脂質(g)	16.0	脂質(g)	16.8
					塩分(g)	1.3	塩分(g)	1.6
(1カ月平均)					熱量(kal)	508	熱量(kal)	533
					蛋白質(g)	20.0	蛋白質(g)	20.9
					脂質(g)	16.2	脂質(g)	17.3
					塩分(g)	0.9	塩分(g)	1.1



2024年 2月 の献立表をお届け致します。

※材料の仕入れ都合などで、献立を変更する場合があります。

※土曜日は、当日の園児数によって献立が変更になる事もあります。