

2月の予定献立表（未満児）



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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					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		
01 — 水 —	ごはん しめじのみそ汁 厚揚げの中華五目煮 チンゲンサイのナムル	米	豆乳、生揚げ、 豚肉、油揚げ、 小豆、牛乳	もやし、たまねぎ、 いんげん、コーン、 にんじん、しめじ、 グリーンピース、 きくらげ、チンゲンサイ	牛乳、リッツクラッカー 豆乳 まんじゅう せんべい	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.8 g 食塩 1.5 g	18 — 土 —	ごはん 大根のみそ汁 鶏肉とじゃがいものみそ煮 チンゲンサイのお浸し	米、じゃがいも	鶏肉、油揚げ、 チーズ、牛乳	もやし、だいこん、 にんじん、コーン、 チンゲンサイ	牛乳、味しらべ ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	エネルギー 478 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.9 g 食塩 1.3 g
02 — 木 —	ごはん 野菜スープ タンドリーチキン 春雨のソテー	米、ほろさめ	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、 もやし、にんじん、 コーン、しいたけ、 チンゲンサイ	牛乳、たべっこどうぶつ 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 18.5 g 食塩 1.5 g	20 — 月 —	ごはん 野菜スープ 和風ハンバーグ 野菜のナムル	米	牛乳、豚肉、 かまぼこ、ベーコン	もやし、ごまつな、 ほうれんそう、しめじ、 たまねぎ、にんじん、 いちご、しめじ、 えのき	牛乳、サッポロポテト 牛乳 リッツサンド	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.7 g 食塩 1.5 g
03 — 金 —	恵方巻き すまし汁 シューマイ ほうれん草のお浸し	米	牛乳、卵、 かまぼこ、 桜でんぶ、 ホイップクリーム	もやし、ほうれんそう、 きゅうり、えのき、 にんじん、いちご、 のり、わかめ、 わかめ、ねぎ	牛乳、量たべよ 牛乳 ムース	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.1 g 食塩 1.5 g	21 — 火 —	ごはん なめこ汁 鮭のみそ焼き 白菜のどろみ煮	米、焼肉	牛乳、鮭、豆腐、 油揚げ	はくさい、もやし、 ほうれんそう、なめこ、 にんじん、えのき	牛乳、量たべよ 牛乳 ココアふラスク	エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.2 g 食塩 1.4 g
04 — 土 —	みそラーメン ブロッコリーとにんじんのツナ和え フルーツヨーグルト	中華めん、米	ヨーグルト、豚肉、 ツナ、鮭、牛乳	キャベツ、にんじん、 もも、パイナップル、 ブロッコリー	牛乳、味しらべ ほうじ茶 鮭のおにぎり	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.0 g 食塩 1.4 g	22 — 水 —	カレーライス わかめスープ もやしとコーンの和えもの	米、じゃがいも	豚肉、豆腐、 牛乳	もやし、にんじん、 たまねぎ、コーン、 グリーンピース、わかめ、 みかん	牛乳、リッツクラッカー ほうじ茶 みかん	エネルギー 423 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.2 g 食塩 1.4 g
06 — 月 —	ごはん 里芋のみそ汁 さばの香味焼き 切干し大根の炒り煮	米、さといも	牛乳、さば、 凍り豆腐、油揚げ	ほうれんそう、ねぎ、 だいこん、にんじん、 いんげん、しいたけ、 ねぎ、いちご	牛乳、サッポロポテト 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.6 g 食塩 1.4 g	23 — 木 —	天皇誕生日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
07 — 火 —	ごはん ごぼうと大根のみそ汁 肉豆腐 ほうれんそうの和え物	米、スパゲティ、 しらたき	豚肉、豆腐、 かつお、油揚げ、 牛乳	もやし、にんじん、 ほうれんそう、しめじ、 ねぎ、グリーンピース たまねぎ、だいこん、 ごぼう、しいたけ	牛乳、量たべよ ほうじ茶 和風スパゲティ	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.7 g 食塩 1.2 g	24 — 金 —	コッパン コンソメスープ オムレツのそぼろあんかけ ほうれん草のサラダ	パン、米、 じゃがいも	卵、豚肉、 ベーコン、かつお、 牛乳	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、コーン、 にんじん、パセリ、 グリーンピース	牛乳、量たべよ ほうじ茶 おさかなご飯	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.3 g 食塩 1.5 g
08 — 水 —	食パン コンソメスープ コロック 野菜炒め	パン、米、 じゃがいも	ハム、豚肉、 牛乳	もやし、キャベツ、 たまねぎ、コーン、 にんじん、 チンゲンサイ、 グリーンピース	牛乳、リッツクラッカー ほうじ茶 ハムの炒飯	エネルギー 445 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 17.3 g 食塩 1.5 g	25 — 土 —	ごはん いんげんのみそ汁 豚肉と大根の甘辛煮 チンゲンサイのお浸し	米、さつまいも	豆乳、豚肉、 凍り豆腐、 牛乳	だいこん、いんげん、 もやし、にんじん、 コーン、グリーンピース、 チンゲンサイ、りんご	牛乳、味しらべ 豆乳 りんごとさつま芋の甘煮	エネルギー 478 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.4 g 食塩 1.5 g
09 — 木 —	ごはん 大根のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め スパゲティサラダ	米、スパゲティ、 じゃがいも	牛乳、豚肉、 ハム、油揚げ	たまねぎ、だいこん、 にんじん、コーン、 しめじ、きゅうり、 いんげん、のり	牛乳、たべっこどうぶつ 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 20.4 g 食塩 1.1 g	27 — 月 —	ごはん しめじの汁 あじの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮	米	あじ、ヨーグルト、 豆腐、大豆、油揚 げ、 牛乳	ごまつな、にんじん、 しめじ、いんげん、 ひじき、バナナ、 りんご、パイナップル、 みかん、もも	牛乳、サッポロポテト ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.8 g 食塩 1.5 g
10 — 金 —	ごはん こづゆ かじきの照り焼き きんぴらごぼう	米、しらたき、 さといも、 こんにゃく、焼肉	かじき、牛乳、 油揚げ	にんじん、ごぼう、 れんこん、いちご、 いんげん、きくらげ、 しいたけ	牛乳、量たべよ ほうじ茶 バナナコッタ風プリン	エネルギー 442 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.0 g 食塩 1.4 g	28 — 火 —	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 ブロッコリーとコーンのソテー	米、パン、 焼肉	鶏肉、チーズ、 牛乳	もやし、コーン、 えのき、にんじん、 わかめ、ブロッコリー	牛乳、量たべよ ほうじ茶 コーンチーズトースト	エネルギー 437 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.9 g 食塩 1.5 g
11 — 土 —	建国記念の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
13 — 月 —	ごはん 中華スープ 肉団子のケチャップ煮 小松菜と人参の胡麻あえ	米、パン	豆乳、牛乳、卵、 豚肉、鶏肉	もやし、たまねぎ、 ごまつな、にんじん、 きくらげ、 チンゲンサイ	牛乳、サッポロポテト 豆乳 フレンチトースト	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.2 g 食塩 1.4 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
14 — 火 —	ごはん 白菜のみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め もやしのナムル	さつまいも、米、 焼肉	牛乳、豚肉	もやし、たまねぎ、 はくさい、にんじん、 コーン、いんげん、 チンゲンサイ	牛乳、量たべよ 牛乳 ふかし芋	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.6 g 食塩 1.4 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 — 水 —	ごはん たまねぎと油揚げのみそ汁 鶏肉の照焼 大根とツナのあんかけ	米	牛乳、鶏肉、 ツナ、油揚げ	バナナ、だいこん、 ごまつな、たまねぎ、 にんじん、ねぎ	牛乳、リッツクラッカー 牛乳 バナナ	エネルギー 414 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.3 g 食塩 1.3 g		食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。 変更があった際は追って連絡いたします。 2月3日は、節約・誕生日会メニューです。					
16 — 木 —	ごはん すまし汁 たらの野菜あんかけ 納豆あえ	米	牛乳、たら、 納豆	もやし、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 ピーマン、えのき、 わかめ、みかん、 パイナップル、もも	牛乳、たべっこどうぶつ 牛乳 ゼリーボンチ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.3 g 食塩 1.3 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
17 — 金 —	ごはん 白菜とえのきのスープ マーボー豆腐 五目ビーフン	米、ビーフン	牛乳、豆腐、 豚肉、大豆	にんじん、もやし、 はくさい、ねぎ、 チンゲンサイ、 えのき	牛乳、量たべよ 牛乳 パウムクーヘン	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.3 g 食塩 1.4 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g



2月の予定献立表（以上児）



日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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					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		
01 （ 水 ）	ごはん しめじのみそ汁 厚揚げの中華五目煮 チンゲンサイのナムル	米	豆乳、生揚げ、 豚肉、油揚げ、 小豆	もやし、たまねぎ、 いんげん、コーン、 にんじん、しめじ、 グリーンピース、 きくらげ、チンゲンサイ	豆乳 まんじゅう ぜんべい	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.3 g 食 塩 1.8 g	18 （ 土 ）	ごはん 大根のみそ汁 鶏肉とじゃがいものみそ煮 チンゲンサイのお浸し	米、じゃがいも	鶏肉、油揚げ、 チーズ	もやし、だいこん、 にんじん、コーン、 チンゲンサイ	ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 7.1 g 食 塩 1.6 g
02 （ 木 ）	ごはん 野菜スープ タンドリーチキン 春雨ソテー	米、はるさめ	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、 もやし、にんじん、 コーン、しいたけ、 チンゲンサイ	牛乳 シュガーパイ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.2 g 食 塩 1.8 g	20 （ 月 ）	ごはん 野菜スープ 和風ハンバーグ 野菜のナムル	米	牛乳、豚肉、 かまぼこ、 ベーコン	もやし、こまつな、 ほうれんそう、しめじ、 たまねぎ、にんじん、 いちご、しめじ、 えのき	牛乳 リッツサンド	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.8 g 食 塩 1.9 g
03 （ 金 ）	恵方巻き すまし汁 シューマイ ほうれん草のお浸し	米	牛乳、卵、 かまぼこ、 桜でんぶ、 ホイップクリーム	もやし、ほうれんそう、 きゅうり、えのき、 にんじん、いちご、 のり、かんぴょう、 わかめ、ねぎ	牛乳 鬼ムース	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.7 g 食 塩 1.7 g	21 （ 火 ）	ごはん なめこ汁 鮭のみそ焼き 白菜のとりみ煮	米、焼肉	牛乳、鮭、豆腐、 油揚げ	はくさい、もやし、 ほうれんそう、なめこ、 にんじん、えのき	牛乳 ココアふうラスク	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 11.4 g 食 塩 1.6 g
04 （ 土 ）	みそラーメン ブロッコリーとにんじんのツナ和え フルーツヨーグルト	中華めん、米	ヨーグルト、豚肉、 ツナ、鮭	キャベツ、にんじん、 もも、パイナップル、 ブロッコリー	ほうじ茶 鮭のおにぎり	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 9.7 g 食 塩 1.8 g	22 （ 水 ）	カレーライス わかめスープ もやしとコーンの和えもの みかん	米、じゃがいも	豚肉、豆腐、 たご	もやし、にんじん、 たまねぎ、コーン、 グリーンピース、わかめ、 みかん	ほうじ茶 たご焼き	エネルギー 513 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 15.3 g 食 塩 1.8 g
06 （ 月 ）	ごはん 里芋のみそ汁 さばの香味焼き 切干し大根の炒り煮	米、さといも	牛乳、さば、 凍り豆腐、油揚げ	ほうれんそう、ねぎ、 だいこん、にんじん、 いんげん、しいたけ、 ねぎ、いちご	野菜ジュース ブルーチェ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.6 g 食 塩 1.5 g	23 （ 木 ）	天皇誕生日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
07 （ 火 ）	ごはん ごぼうと大根のみそ汁 肉豆腐 ほうれんそうの和え物	米、スパゲティ、 しらたき	豚肉、豆腐、 かつお、油揚げ	もやし、にんじん、 ほうれんそう、しめじ、 ねぎ、グリーンピース、 たまねぎ、だいこん、 ごぼう、しいたけ	ほうじ茶 和風スパゲティ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 10.2 g 食 塩 1.4 g	24 （ 金 ）	コッペパン コンソメスープ オムレツのそぼろあんかけ ほうれん草のサラダ	パン、米、 じゃがいも	卵、豚肉、 ベーコン、かつお	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、コーン、 にんじん、パセリ グリーンピース	ほうじ茶 おさかなご飯	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.4 g 食 塩 1.8 g
08 （ 水 ）	食パン コンソメスープ コロケ 野菜炒め	パン、米、 じゃがいも	ハム、豚肉	もやし、キャベツ、 たまねぎ、コーン、 にんじん、 チンゲンサイ、 グリーンピース	ほうじ茶 ハムの炒飯	エネルギー 500 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.8 g	25 （ 土 ）	ごはん いんげんのみそ汁 豚肉と大根の甘辛煮 チンゲンサイのお浸し	米、さつまいも	豆乳、豚肉、 凍り豆腐	だいこん、いんげん、 もやし、にんじん、 コーン、グリーンピース、 チンゲンサイ、りんご	豆乳 りんごとさつま芋の甘煮	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.6 g
09 （ 木 ）	ごはん 大根のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め スパゲティサラダ	米、スパゲティ、 じゃがいも	牛乳、豚肉、 ハム、油揚げ	たまねぎ、だいこん、 にんじん、コーン、 しめじ、きゅうり、 いんげん、のり	牛乳 のりしおポテト	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 21.7 g 食 塩 1.4 g	27 （ 月 ）	ごはん しめじの汁 あじの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮	米	あじ、ヨーグルト、 豆腐、大豆、油揚げ	こまつな、にんじん、 しめじ、いんげん、 ひじき、バナナ、 りんご、パイナップル、 みかん、もも	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 11.7 g 食 塩 1.6 g
10 （ 金 ）	ごはん ごぼう かじきの照り焼き きんぴらごぼう	米、しらたき、 さといも、 こんにゃく、焼肉	かじき、牛乳、 油揚げ	にんじん、ごぼう、 れんこん、いちご、 いんげん、きくらげ、 しいたけ	ほうじ茶 バナナコッタ風プリン	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 13.2 g 食 塩 1.5 g	28 （ 火 ）	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 ブロッコリーとコーンのソテー	米、パン、 焼肉	鶏肉、チーズ	もやし、コーン、 えのき、にんじん、 わかめ、ブロッコリー	ほうじ茶 コーンチーストースト	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 11.7 g 食 塩 1.8 g
11 （ 土 ）	建国記念の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
13 （ 月 ）	ごはん 中華スープ 肉団子のケチャップ煮 小松菜と人参の胡麻あえ	米、パン	豆乳、牛乳、卵、 豚肉、鶏肉	もやし、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 きくらげ、 チンゲンサイ	豆乳 フレンチトースト	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.9 g 食 塩 1.6 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
14 （ 火 ）	ごはん 白菜のみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め もやしのナムル	米、焼肉	牛乳、豚肉	もやし、たまねぎ、 はくさい、にんじん、 コーン、いんげん、 チンゲンサイ、 バナナ、いちご	牛乳 チョコフォンデュ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 14 g 食 塩 1.5 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
15 （ 水 ）	ごはん たまねぎと油揚げのみそ汁 鶏肉の照焼 大根とツナのあんかけ	米	牛乳、鶏肉、 ツナ、油揚げ	バナナ、だいこん、 こまつな、たまねぎ、 にんじん、ねぎ	牛乳 バナナ ぜんべい	エネルギー 471 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 9.6 g 食 塩 1.7 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
16 （ 木 ）	ごはん すまし汁 たらの野菜あんかけ 納豆あえ	米	牛乳、たら、 納豆	もやし、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 ピーマン、えのき、 わかめ、みかん、 パイナップル、もも	牛乳 ゼリーボンチ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 9.2 g 食 塩 1.5 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
17 （ 金 ）	ごはん 白菜とえのきのスープ マーボー豆腐 五目ビーフン	米、ビーフン	牛乳、豆腐、 豚肉、大豆	にんじん、もやし、 はくさい、ねぎ、 チンゲンサイ、 えのき	牛乳 パウムクーヘン(3歳児) ドロロツツの日(4,5歳児)	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 22.1 g 食 塩 1.6 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
変更があった際は追って連絡いたします。
2月3日は、節分・誕生会メニューです。

