

日	曜日	献立名	主に熱や働く力になる	主に体を作る	主に体の調子を整える	調味料	コメント	栄養価 以上児(未満児)	
1	水	しょくぱん	食パン				アツアツ♪ チーズたっぷりポテトグラタンを作ります。お楽しみに♪	エネルギー(kcal)	544
		ぼてとぐらたん	じゃが芋 パター 小麦粉	牛乳 鶏肉 チーズ	玉ねぎ 人参 パセリ	コンソメ 塩		たんぱく質(g)	423
		びろっこりーさらだ	砂糖 油		ブロッコリー コーン	酢 塩 こしょう		たんぱく質(g)	21.2
		こんそめすーぷ			キャベツ しめじ 人参	コンソメ 塩		たんぱく質(g)	17.1
		よーぐると		ヨーグルト				脂質(g)	21.5
		(おやつ) むぎちや やさいおこめせん	野菜おこめせん				脂質(g)	15.6	
		(15時おやつ) きゅうにゅう りんご びすけっと	ビスケット	牛乳	りんご		食塩(g)	2.8/2.2	
2	木	ごはん	米				魚をヨーグルトと香辛料に漬け込んでおいしく焼き上げました。	エネルギー(kcal)	588
		さけのたんどりーふう		鮭 ヨーグルト	にんにく	カレー粉 しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	470
		ぼてとさらだ	じゃが芋 きゅうり 玉ねぎ マヨネーズ	ツナ水煮		塩		たんぱく質(g)	26
		やさいすーぷ			玉ねぎ 人参 小松菜	コンソメ 塩		たんぱく質(g)	20.4
		いちご			いちご			脂質(g)	14.3
		(おやつ) むぎちや にんじんちっぷ	人参チップ				脂質(g)	11	
		(15時おやつ) きゅうにゅう そぼろにぎり	米 砂糖	牛乳 鶏ひき肉		しょうゆ	食塩(g)	1.6/1.3	
3	金	ごはん	米				2月生まれのお友だちおめでとうございませう。鬼は外! 福は内! 邪気を祓いませう。	エネルギー(kcal)	570
		おたのしみメニュー	バター コーン菓子 油 じゃが芋	ウインナー ちくわ 卵 のり	玉ねぎ グリンピース 人参	ケチャップ コンソメ 塩		たんぱく質(g)	476
			砂糖	大豆 鶏肉	トマト缶 玉ねぎ パセリ	コンソメ 塩		たんぱく質(g)	16.1
				ヨーグルト	みかん缶 りんご缶 パイン缶 パナナ			たんぱく質(g)	12.9
			(おやつ) むぎちや かぼちゃポーロ	かぼちゃポーロ				脂質(g)	17.6
	(15時おやつ) やくると けーき	ケーキ	ヤクルト			食塩(g)	1.8/1.4		
4	土	おやこどん	米					エネルギー(kcal)	546/445
		とうふのすましじる みかん		卵 豆腐	玉ねぎ 人参 若芽 みかん	しょうゆ みりん 酒		たんぱく質(g)	17.3/14
		(おやつ) はいはいん	はいはいん					脂質 食塩	17.9/14.4
		(15時おやつ) おたのしみ♪						食塩	1/1.8
6	月	ごはん	米				青森県の郷土料理せんべい汁は鶏肉と沢山の野菜が入り体が温まるメニューです。	エネルギー(kcal)	520
		あつあげのおろしがけ		厚揚げ	大根	しょうゆ みりん 塩		たんぱく質(g)	394
		あおなのしらすあえ	油 砂糖	しらす干し	キャベツ ほうれん草	しょうゆ		たんぱく質(g)	20.6
		せんべいじる	せんべい(汁用) 里芋	鶏肉	大根 人参 ごぼう ねぎ	しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	14.6
		りんご			りんご			脂質(g)	16.6
		(おやつ) むぎちや せんべい	お子様せんべい ばりんこ				脂質(g)	11.1	
		(15時おやつ) きゅうにゅう かぼちゃのけーき	ホットケーキミックス 砂糖 パター	牛乳 卵	かぼちゃ		食塩(g)	2/1.6	
7	火	ごはん	米				野菜がたっぷり入った、色彩豊かな栄養たっぷりチヂミを作ります。	エネルギー(kcal)	562
		さばのみそに	砂糖	さば みそ	生姜	みりん		たんぱく質(g)	452
		きりほしだいこんのもの	砂糖 油	豚肉	切干大根 人参 干しいたけ	しょうゆ 酒 みりん		たんぱく質(g)	27.8
		しいたけとはくさいのすましじる		鶏肉	しいたけ 白菜 玉ねぎ	しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	21.8
		ばなな			バナナ			脂質(g)	19.1
		(おやつ) むぎちや むらさきもちっぷ	紫芋チップ				脂質(g)	15.2	
		(15時おやつ) きゅうにゅう ちぢみ	小麦粉 ごま油	牛乳 卵 しらす干し ごま	長ねぎ 人参 赤ピーマン なら	しょうゆ 塩 酢	食塩(g)	2/1.6	
8	水	ごはん	米				すきやき煮はたくさんの野菜とお肉をコトコト煮込むからおいしいです。	エネルギー(kcal)	545
		すきやきに	砂糖 油 糸こんにゃく	豚肉 焼き豆腐	人参 玉ねぎ えのき ごぼう 長ネギ 白菜	みりん しょうゆ 酒		たんぱく質(g)	435
		じゃがいものこうみあえ	じゃが芋	ごま	青のり	塩 こしょう		たんぱく質(g)	22.1
		もやしのみそじる		みそ	もやし 玉ねぎ ねぎ			たんぱく質(g)	17.4
		いちご			いちご			脂質(g)	16.4
		(おやつ) むぎちや やさいおこめせん	野菜お米せん				脂質(g)	12.6	
		(15時おやつ) きゅうにゅう さつまいものがれっと	ホットケーキミックス パター さつまい	牛乳 チーズ 卵			食塩(g)	2.1/1.7	
9	木	ごはん	米				柑橘類がおいしい時期となりました。今月はいろいろな柑橘類が登場します。	エネルギー(kcal)	552
		ぼーくびーんず	じゃが芋	大豆 豚肉	人参 玉ねぎ トマト缶 しめじ にんにく グリンピース	コンソメ ケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう		たんぱく質(g)	412
		こーるすろーさらだ	砂糖 マヨネーズ	鶏ささみ水煮	キャベツ 人参	酢 しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	20.1
		わかめすーぷ			若芽 白菜 コーン ねぎ	中華だし 塩		たんぱく質(g)	14.6
		ほんかん			ポンカン			脂質(g)	14
		(おやつ) むぎちや にんじんちっぷ	人参チップ				脂質(g)	10.2	
		(15時おやつ) きゅうにゅう じゃむさんど	食パン	牛乳	いちごジャム		食塩(g)	2.5/1.9	
10	金	かれーらいす	米 じゃが芋 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく	カレールウ カレー粉 鶏ガラスープ 塩 赤ワイン こしょう ケチャップ ソース	みんな大好きカレーライスを食べれば元気モリモリ間違いなし!	エネルギー(kcal)	603
		ごぼうさらだ	砂糖 マヨネーズ	ツナ水煮 すりごま	ごぼう 人参 きゅうり	酢 しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	494
		よーぐると		ヨーグルト				たんぱく質(g)	22
			(おやつ) むぎちや かぼちゃポーロ	かぼちゃポーロ				脂質(g)	16.8
			(15時おやつ) きゅうにゅう かすてら ☆こざかな	カステラ	牛乳 小魚			食塩(g)	13
							食塩(g)	1.8/1.4	
11	土	けんこくきねんび							
13	月	ごはん	米				レモンの風味が爽やかな気分…レモンケーキを食べる春の訪れを待ちましよう。	エネルギー(kcal)	565
		とりのみそがらめやき		鶏肉 みそ		みりん 酒		たんぱく質(g)	449
		じゃがいもとつなのにももの	じゃが芋 砂糖	ツナ水煮	人参 玉ねぎ グリンピース	しょうゆ 酒		たんぱく質(g)	23.7
		ちんげんさいのすましじる			キャベツ チンゲン菜 えのき	しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	18.6
		りんご			りんご			脂質(g)	19.9
		(おやつ) むぎちや せんべい	お子様せんべい ばりんこ				脂質(g)	15.4	
		(16時おやつ) きゅうにゅう れもんけーき	バター 小麦粉 砂糖	牛乳 卵	レモン果汁 レモン皮		食塩(g)	1.6/1.3	
14	火	ちょこまーぶるしょくぱん	チョコマーブルパン				オムレツの中にはチーズがたっぷり! ちょこチョコが入ったパンもいただきます。	エネルギー(kcal)	621
		ちーずおむれつ	バター	卵 チーズ	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう ケチャップ		たんぱく質(g)	477
		すばげていーさらだ	スパゲティ マヨネーズ	ウインナー	きゅうり 人参	塩		たんぱく質(g)	21.1
		こんそめすーぷ			しめじ キャベツ	コンソメ 塩		たんぱく質(g)	15.7
		ぶちぜりー	ゼリー					脂質(g)	32.4
		(おやつ) むぎちや むらさきもちっぷ	紫芋チップ				脂質(g)	25.2	
		(17時おやつ) きゅうにゅう まーぶるくつきー	小麦粉 砂糖 パター	牛乳 卵 ココア			食塩(g)	2.7/2.1	

15	水	ごはん	米				肉まんホカホカ…まだまだ寒いけど、風邪などひかずにしっかり食べて元気な身体を作りましょう！	エネルギー(kcal)	568
		にくじゃが	砂糖 油 ジャガイモ 糸こんにゃく	豚肉	人参 玉ねぎ 干しいたけ	みりん しょうゆ 酒		たんぱく質(g)	453
		こまつなごまあえ	砂糖	ごま	小松菜 キャベツ 人参	しょうゆ		脂質(g)	22.1
		ごもくみそしる		みそ	かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう 椎茸 長ネギ			食塩(g)	17.4
		はなな			バナナ			脂質(g)	13.2
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん	野菜お米せん					食塩(g)	10.1
		(16時おやつ) ぎゅうにゅう にくまん	肉まん	牛乳				食塩(g)	2.2/1.7
		おさくらごはん	米			しょうゆ 酒 塩	静岡のご当地メニュー！おさくらごはん！おいしいね♪	エネルギー(kcal)	569
16	木	ぶりのてりやき		ぶり	生姜	しょうゆ みりん 酒		たんぱく質(g)	455
		さんひらごぼう	ごま油 砂糖	豚ひき肉 ごま	人参 ごぼう ピーマン	しょうゆ	脂質(g)	24.5	
		とりのすましじる		鶏肉	玉ねぎ えのき チンゲン菜	しょうゆ 塩	たんぱく質(g)	19.2	
		いよかん			いよかん		脂質(g)	23.7	
		(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぷ	人参チップ				食塩(g)	18.5	
		(17時おやつ) ぎゅうにゅう ジャことーすと	食パン マヨネーズ	牛乳 しらす干し	青のり		食塩(g)	2.5/2	
17	金	みそにこみほうとう	平うどん 砂糖	鶏肉 みそ	白菜 人参 椎茸 長ネギ 玉ねぎ 若芽	みりん 酒	味噌煮込みほうとうは、野菜がたっぷり！温まるメニュー間違いないし！	エネルギー(kcal)	496
		かぼちゃとちくわのてんぷら	小麦粉 油	ちくわ 卵	かぼちゃ 青のり			たんぱく質(g)	400
		あおなのしらすあえ		しらす干し	ほうれん草 キャベツ	しょうゆ	脂質(g)	22.2	
		りんご			りんご		たんぱく質(g)	16.8	
		(おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ				脂質(g)	17.8	
		(17時おやつ) ぎゅうにゅう ぶりん せんべい	せんべい	牛乳 ぶりん			食塩(g)	13.2	
18	土	ごはん さけのしおやき ジャがいもに とうふみそしる くだもの	米 ジャガイモ	鮭 豆腐 みそ	若芽 玉ねぎ 人参 グリンピース くだもの	塩 しょうゆ みりん 酒	エネルギー(kcal)	540/440	
		(おやつ) はいはいん	はいはいん				たんぱく質	23.5/18.9	
		(15時おやつ) おたのしみ♪					脂質 食塩	11.1/8.9 1.8/1.5	
		ごはん	米				シルバーサラダは子ども達に人気です。「ちゆるちゆるサラダ」と言われています。	エネルギー(kcal)	614
20	月	しろみざかなのとまとあんかけ	片栗粉 油	メルルーサ	生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン 黄パプリカ にんにく	塩 酒 しょうゆ トマトケチャップ		たんぱく質(g)	491
		しるはーさらだ	春雨 マヨネーズ	鶏ささみ水煮	きゅうり コーン	塩	脂質(g)	23.2	
		とんじる	里芋 砂糖	豚肉 みそ	大根 人参 ごぼう 玉ねぎ ねぎ		たんぱく質(g)	18.3	
		いちご			いちご		脂質(g)	17.7	
		(おやつ) むぎちゃ せんべい	お子様せんべい ばりんこ				食塩(g)	13.6	
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう つなちゃーはん	米 ごま油	牛乳 ツナ水煮	人参 玉ねぎ コーン	しょうゆ 塩	食塩(g)	2/1.6	
21	火	ごはん	米				おでんの中の大根・こんにゃく・里芋はだしを吸いこみ最高です！	エネルギー(kcal)	536
		おでん	里芋 こんにゃく 砂糖	鶏肉 ちくわ 厚揚げ	大根 人参	しょうゆ みりん 酒		たんぱく質(g)	431
		こざかなさらだ	油 砂糖	ちりめんじゃこ	キャベツ 人参 コーン ひじき	酢 しょうゆ	たんぱく質(g)	23.5	
		なめこのみそしる		みそ	なめこ 玉ねぎ ねぎ		脂質(g)	18.4	
		はなな / きゃんでいーちーず		チーズ	バナナ		脂質(g)	13.8	
		(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぷ	紫芋チップ				食塩(g)	11	
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう おにまんじゅう	米 さつまいも ホットケーキミックス 小麦粉 砂糖	牛乳			食塩(g)	2.6/2.1	
		ごはん	米				カレー風味のカレー豆腐は白飯によく合います。小さな子もパクパク食べられます。	エネルギー(kcal)	483
22	水	かれーどうふ	片栗粉	豆腐 豚ひき肉	人参 にんにく 玉ねぎ ピーマン	しょうゆ 塩 こしょう カレー粉		たんぱく質(g)	385
		さんしょくおひたし		かつお節	ほうれん草 人参 キャベツ	しょうゆ	脂質(g)	20.9	
		かきたまじる		鶏肉 卵	もやし 小松菜	しょうゆ 塩	たんぱく質(g)	16.4	
		りんご			りんご		脂質(g)	15.6	
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん	野菜おこめせん				食塩(g)	12	
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう ジャーまんぼと	じゃが芋	牛乳 ウィナー	玉ねぎ	塩 こしょう	食塩(g)	1.9/1.5	
23	木	てんのうたんじょうび							
24	金	やきとりどん	米 砂糖	鶏肉 卵		しょうゆ 酒 みりん	アンケートで野菜が苦手！という意見も…五日納豆は野菜たっぷり和え物ですが、子ども達大好きなんです。	エネルギー(kcal)	503
		ごもくなっとう		しらす干し 納豆 かつお節	キャベツ 小松菜 人参 椎茸	しょうゆ		たんぱく質(g)	414
		わかめのみそしる		みそ	若芽 大根 人参		脂質(g)	26.8	
		きよみおれんじ			清見おれんじ		たんぱく質(g)	21.1	
		(おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ				脂質(g)	13.8	
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう くりーむばん	クリームパン	牛乳			食塩(g)	10.6	
25	土	かれーらいす まかろのさらだ くだもの	米 ジャガイモ マカロニ マヨネーズ	豚肉 ツナ水煮	玉ねぎ 人参 きゅうり	カレールウ 塩	エネルギー(kcal)	731/592	
		(おやつ) はいはいん	はいはいん				たんぱく質	19.4/19.1	
		(15時おやつ) おたのしみ♪					脂質 食塩	31/24.9 1.8/1.5	
		ごはん	米				バナナたっぷり砂糖不使用なのに自然の甘さが嬉しいです。	エネルギー(kcal)	626
27	月	ぶたにくのしょうがやき		豚肉	生姜	しょうゆ みりん		たんぱく質(g)	500
		こーるすろーさらだ	マヨネーズ	鶏ささみ水煮	キャベツ 人参	塩	脂質(g)	25.2	
		じゃがいものみそしる	じゃが芋	みそ	玉ねぎ ねぎ		たんぱく質(g)	19.8	
		りんご			りんご		脂質(g)	27	
		(おやつ) むぎちゃ せんべい	お子様せんべい ばりんこ				食塩(g)	21.1	
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう ばななけーき	バター ホットケーキミックス	牛乳 卵	バナナ		食塩(g)	1.8/1.5	
28	火	ごはん	米				ツナコロツケ一つずつ丁寧に手作りして作ります。調理員の愛情入りだから太鼓判の美味しいです。	エネルギー(kcal)	558
		つなころっけ	じゃが芋 油 パン粉 小麦粉	ツナ水煮 卵	人参 玉ねぎ 青のり	塩 こしょう		たんぱく質(g)	448
		きりぼしとひじきのいために	砂糖 油	豚肉	切り干し大根 人参 ごぼう ひじき	しょうゆ みりん 酒	脂質(g)	17.8	
		だいこんのみそしる		みそ	大根 わかめ		たんぱく質(g)	13.8	
		はなな			バナナ		脂質(g)	15.7	
		(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぷ	紫芋チップ				食塩(g)	12.5	
		(15時おやつ) ぎゅうにゅう はんみみかりんとう	パン 砂糖	牛乳			食塩(g)	2.1/1.7	

行事・食材料の入荷等により、献立を変更することがあります。

[マークの説明]★→以上見のみ ☆→めだか組以上のみ