

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）	
4	木	ごはん	米				今年は辰年！辰のように勇ましく元気よく過ごせる一年でありますように・・・	エネルギー(kcal)	486
		さけのしおやき		鮭		塩			388
		きりぼしだいこんのもの	砂糖		切り干し大根 人参 干し椎茸	しょうゆ みりん 酒		たんぱく質(g)	21.5
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ	若芽			脂質(g)	16.9
5	金	みかん			みかん		七草がゆを食べてお正月疲れた胃腸を休ませましょう♪	脂質(g)	10
		(おやつ) むぎちゃ おこさませんべい	お子様せんべい						7.5
		(15時おやつ) きゅうにゅう かすてら	カステラ	牛乳				食塩(g)	1.4/1.2
6	土	ごはん	米					エネルギー(kcal)	522
		てりやきちきん	砂糖	鶏肉		しょうゆ みりん			426
		こーるすーさらだ	マヨネーズ 砂糖		キャベツ 人参	酢 塩 こしょう		たんぱく質(g)	21.5
		たまねぎのみそしる		みそ	玉ねぎ 若芽			脂質(g)	16.8
8	月	りんご			りんご			脂質(g)	17.1
		(おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ						13
		(15時おやつ) きゅうにゅう ななくさかゆ	米	牛乳	大根(すずしろ) 大根葉 かぶ(すずな)	塩		食塩(g)	2.0/1.6
9	火	かれーらいす まかろにのさらだ くだもの	米 じゃが芋 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	人参たっぷりケーキです。色鮮やか栄養たっぷり！ふんわりケーキです。	エネルギー(kcal)	731/592
		(おやつ) おこさませんべい	お子様せんべい					たんぱく質(g)	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
10	水	せいじんのひ					焼きいちは子ども達も大好き♡さつま芋を切らずにそのままゆっくり焼き上げます。	エネルギー(kcal)	548
		ごはん	米						437
		まーぼーどうふ	砂糖 片栗粉	豚ひき肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 にら	しょうゆ 中華だし		たんぱく質(g)	18.4
		しるばーさらだ	春雨 マヨネーズ	ささ身の水煮	きゅうり コーン	塩			14.4
11	木	わかめすーぶ			若芽 人参 白菜	コンソメ 塩	梅みそ焼きは白いご飯が良く合います。『うめえ〜』＝梅と言われるようにおいしく作ります。	脂質(g)	16.6
		ばなな			バナナ				12.8
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん	野菜お米せん					食塩(g)	2/1.6
		(15時おやつ) きゅうにゅう やきいも	やきいも	牛乳					
12	金	ごはん	米				卵が入った具たくさんのおとんどです。寒い日は温かうどんでお腹も気持ちもほっこりしたいですね	エネルギー(kcal)	514
		ぶたにくのうめみそやき	砂糖	豚肉 みそ すりごま	梅干し	みりん			367
		じゃがいものこうみあえ	じゃがいも	ごま	青のり	塩 こしょう		たんぱく質(g)	22.8
		しいたけとはくさいのすましじる		鶏肉	椎茸 白菜 玉ねぎ	しょうゆ 塩		脂質(g)	14.3
13	土	りんご			りんご		卵が入った具たくさんのおとんどです。寒い日は温かうどんでお腹も気持ちもほっこりしたいですね		21
		(おやつ) むぎちゃ にんじんちっぷ	人参チップ					脂質(g)	12.9
		(15時おやつ) きゅうにゅう せんべい	せんべい	牛乳				食塩(g)	1.9/1.6
14	日	たまごとうどん	うどん	豚肉 卵	人参 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ	みりん しょうゆ 塩	卵が入った具たくさんのおとんどです。寒い日は温かうどんでお腹も気持ちもほっこりしたいですね	エネルギー(kcal)	601
		あまからちきん	片栗粉 砂糖	鶏肉		みりん 酒 しょうゆ			458
		こうはくなます	砂糖		大根 人参	酢		たんぱく質(g)	27.6
		みかん			みかん			脂質(g)	18.7
15	月	(おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ				みそ汁はかつお節と昆布でお出汁をとります。だし昆布は刻んで献立に使用されます。		22.1
		(15時おやつ) きゅうにゅう かすてら ごさかな	カステラ	牛乳 小魚				脂質(g)	14.6
								食塩(g)	2.5/1.9
16	火	ごはん	米				1月生まれのお友達お誕生日おめでとうございます。＼('ω')／しっぺいも1/20が誕生日だよ！	エネルギー(kcal)	569
		とりのみそがらめやき	砂糖	鶏肉 みそ		みりん 酒 しょうゆ			469
		ひじきのいために	砂糖 油 じゃがいも	油揚げ	人参 ひじき 干しいたけ	しょうゆ みりん 酒		たんぱく質(g)	22.1
		さつまいものみそしる	さつま芋	みそ	玉ねぎ 若芽 ねぎ			脂質(g)	17.5
17	水	ぜりー	ぜりー				1月生まれのお友達お誕生日おめでとうございます。＼('ω')／しっぺいも1/20が誕生日だよ！	脂質(g)	18.4
		(おやつ) むぎちゃ おこさませんべい	お子様せんべい						14.6
		(15時おやつ) きゅうにゅう うえはーす いちご	ウエハース	牛乳	いちご			食塩(g)	1.6/1.3
18	木	ごはん	米	ゴマ塩 桜でんぶ	海苔の佃煮		1月生まれのお友達お誕生日おめでとうございます。＼('ω')／しっぺいも1/20が誕生日だよ！	エネルギー(kcal)	634
		おたのしみメニュー	片栗粉 油	鶏肉	生姜	しょうゆ 酒			517
		(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぷ	マヨネーズ	ささみの水煮	かぼちゃ 人参 きゅうり	塩		たんぱく質(g)	18.8
		(15時おやつ) やくると たんじょうかいけーき	誕生会ケーキ		キャベツ 玉ねぎ コーン	コンソメ 塩		脂質(g)	15
19	金	りんご			バナナ		1月生まれのお友達お誕生日おめでとうございます。＼('ω')／しっぺいも1/20が誕生日だよ！		24.2
		(おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぷ	紫芋チップ					脂質(g)	19.8
		(15時おやつ) やくると たんじょうかいけーき	誕生会ケーキ	ヤクルト				食塩(g)	1.7/1.3
20	土	ごはん	米				焼きそばを作っていると香りに誘われて窓からのぞきにいます	エネルギー(kcal)	542
		すきやきに	糸こんにゃく 砂糖	豚肉 焼き豆腐	ごぼう 人参 白菜 玉ねぎ 長ネギ えのき	しょうゆ 酒 みりん			433
		じゃがいものゆかりあえ	じゃがいも		ゆかり粉	塩		たんぱく質(g)	24.3
		だいこんとうろふのみそしる		豆腐 みそ	若芽 大根				19.1
21	日	りんご			りんご		焼きそばを作っていると香りに誘われて窓からのぞきにいます	脂質(g)	14.7
		(おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん	野菜お米せん						11.3
		(15時おやつ) きゅうにゅう やきそば	中華蒸し麺 油	牛乳 かつお節	キャベツ 人参 玉ねぎ 青のり	ソース		食塩(g)	2.3/1.8

18	木	ごはん さばのみそに ごもくなっとう いわたじる みかん (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぶ (15時おやつ) ぎゅうにゅう じゃーまんぼと	米 えびいも 人参チップ じゃがいも 油	さば みそ 納豆 しらす干し かつお節 鶏肉 牛乳 ウィナー	生姜 キャベツ 小松菜 人参 椎茸 白菜 白ネギ チンゲン菜 みかん 玉ねぎ	みりん しょうゆ しょうゆ 塩 塩 こしょう	磐田汁は磐田で育った野菜等が入った汁物です。おいしく磐田を頂いちゃいましょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	542 434 28.1 22.1 20.5 15.9 2/1.6
		ふゆやさいかれー まかにさらだ ふるーつよーぐると (おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ) ぎゅうにゅう びすけっと	米 砂糖 里芋 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 砂糖 かぼちゃボーロ ビスケット	豚肉 ツナ水煮 ヨーグルト 牛乳	人参 玉ねぎ ごぼう れんこん ほうれん草 にんにく 生姜 きゅうり コーン みかん缶 りんご缶 バイン缶 パナナ	カレールウ ソース 塩 ケチャップ カ レー粉 こしょう 鶏 ガラスープ 塩	冬野菜カレーには、ごぼうやれんこんほうれん草など珍材料も…体を温めてくれる野菜たちです。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	545 426 15.7 11.9 18.1 12.8 1.5/1.1
		おやこどん とうふのすましじる みかん (おやつ) おこさませんべい (15時おやつ) おたのしみ♪	米 お子様せんべい	卵 豆腐	玉ねぎ 人参 若芽 みかん	しょうゆ みりん 酒		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	546/445 17.3/14 17.9/14.4 1/1.8
		ごはん おやこやき ひじきとつなのまよさらだ はくさいのみそしる りんご (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう おにまんじゅう	米 砂糖 マヨネーズ お子様せんべい ホットケーキミックス 砂糖 小麦粉 さつま芋	卵 鶏ひき肉 ツナ水煮 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり コーン ひじき 白菜 人参 玉ねぎ ねぎ りんご	しょうゆ 酒 みりん 塩 塩	さつま芋が入った『鬼まんじゅう』です。名前は怖いけどほんのり甘くておいしい蒸しパンです。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	558 446 20.8 16.3 20.6 16 2/1.6
		ごはん おでん もやしのゆかりあえ ほうれんそうのみそしる いちご (おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぶ (15時おやつ) ぎゅうにゅう ぶのらすく	米 里芋 砂糖 紫芋チップ 駄 砂糖	ちくわ 鶏肉 厚揚げ 豚肉 みそ 牛乳 パター スキムミルク	大根 人参 もやし ゆかり ほうれん草 たまねぎ にんじん いちご	しょうゆ みりん 酒	ジャムサンドは以上児さんは毎回自分でジャム塗り作ります。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	447 359 18.1 14.1 11.6 9.3 1.9/1.5
24	水	ごはん さかなのごままよやき きゃべつのそてー ちんげんさいのすましじる ほんかん (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	米 マヨネーズ バター 野菜お米せん ぜりー せんべい	さわら ごま 鶏肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ コーン 人参 玉ねぎ チンゲン菜 えのき ボンカン	塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ 塩	ボンカン・きよみ・はるみ…柑橘類がおいしい季節。展示もおこないます。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	573 463 19.4 15.2 20 15.5 1.7/1.3
		しょくはん ぼーくびーんず ふれんちさらだ こんそめすーぶ ばなな (おやつ) むぎちゃ にんじんちっぶ (15時おやつ) ぎゅうにゅう そぼろおにぎり	食パン じゃが芋 油 油 砂糖 人参チップ 米 砂糖	豚肉 大豆水煮 ピース 牛乳 鶏ひき肉	人参 玉ねぎ トマト缶 しめじ にんにく グリンピース キャベツ きゅうり バイン缶 わかめ 小松菜 大根 人参 バナナ	コンソメ ソース 塩 こしょう ワイン 酢 しょうゆ 塩 コンソメ 塩	おにぎり作り体験があります。つき組さんもそら組さんも回を増す事に上手になっていきます。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	576 461 21.2 16.5 17 13.1 3/2.5
		ごはん ていやくききん しるばーさらだ ちんげんさいのすましじる いちご (おやつ) むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ) ぎゅうにゅう みぞらーめん	米 砂糖 春雨 マヨネーズ かぼちゃボーロ 中華麺	鶏肉 ささみ水煮 豚肉 みそ ごま	きゅうり コーン チンゲン菜 えのき いちご 人参 玉ねぎ コーン もやし ねぎ 生姜 にんにく	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ 塩 酒 塩 こしょう 中華スープ 鶏ガラスープ 塩 しょうゆ みりん 酒	つきぐみさんのリクエストメニューです。おなかいっぱい召し上がれ♡	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	544 446 23.5 18.4 20.4 15.8 2.2/1.8
		ごはん さけのしおやき じゃがいもに とうふみそしる くだもの (おやつ) おこさませんべい (15時おやつ) おたのしみ♪	米 じゃが芋 お子様せんべい	鮭 豆腐 みそ	若芽 玉ねぎ 人参 グリンピース くだもの			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	540/440 23.5/18.9 11.1/8.9 1.8/1.5
		ごはん あつあげのおろしがけ かぼちゃのいとこに こんさいのみそしる りんご (おやつ) むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう ついすとばん	米 砂糖 春雨 マヨネーズ かぼちゃボーロ ツイストパン	厚揚げ ゆであずき 豚肉 みそ 牛乳	大根 かぼちゃ ごぼう れんこん 玉ねぎ ねぎ りんご	みりん しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ	かぼちゃはホクホク…小豆はほんのりと甘くいとこ煮はそんなハーモニーが味わえます	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	523 414 19.3 13.9 13.3 8.7 1.5/1.2
30	火	ごはん さばのごまみそやき きりほしだいこんのもの なめこのかきたまじる はなな (おやつ) むぎちゃ むらさきもちっぶ (15時おやつ) ぎゅうにゅう よーぐるとけーき	米 砂糖 砂糖 紫芋チップ ヨーグルト ホットケーキ 砂糖 油	さば みそ ごま 油揚げ 卵 牛乳 卵	生姜 人参 切り干し大根 干しいたけ なめこ ねぎ パナナ	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩	ヨーグルトを使った簡単ケーキです。混ぜて焼くだけ！おいしいよ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	617 496 27.4 21.5 25.5 20.3 1.8/1.4
		ごはん ぶたにくのちゅうかむし さんしょくおひだし さといものみそしる はるみおれんじ (おやつ) むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ) ぎゅうにゅう ばんみみかりんとう	米 砂糖 片栗粉 里芋 野菜お米せん 食パン 砂糖	豚ひき肉 おから かつお節 みそ 牛乳	玉ねぎ 干しいたけ 生姜 ほうれん草 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ ねぎ はるみオレンジ	しょうゆ 塩 中華だし しょうゆ	豚肉の中華蒸しはおからも入りヘルシー！干しシイタケも入り風味が豊かな肉料理です。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	504 402 21.7 17 14.1 10.8 1.9/1.6

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]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ