

2月1日～28日 給食献立表

令和4年

3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	火	鮭のレモン焼き さつまいものヨーグルトサラダ 切干大根の洋風煮 豆乳味噌汁 ごはん みかん	ミレービスケット 牛乳 きなこクッキー 牛乳	普通牛乳・さけ・ヨーグルト・ベーコン 調製豆乳・米みそ・きな粉・鶏卵	ミレービスケット・さつまいも マヨネーズ・三温糖・米・薄力粉 上白糖・無塩バター	レモン・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 切干したいんごん・たまねぎ・キャベツ・大根 はくさい・えのきたけ・ぶなしめじ 温州みかん
2	水	スペイン風オムレツ かぼちゃのグラッセ お肉と大豆のケチャップ煮 レタスともやしのスープ ごはん パナナ	どうぶつビスケット 牛乳 みたらしいもだんご 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐 プロセスチーズ・ウインナー 大豆ドライパック缶・牛ひき肉 絹ごし豆腐	たべっこどうぶつ・上白糖・無塩バター じゃがいも・米・上新粉・片栗粉	たまねぎ・青ピーマン・パプリカ 西洋かぼちゃ・にんじん・えだまめ・レタス りよくともやし・カットわかめ・バナナ
3	木	洋風ちらし寿司 すき焼きうどん みかん	ミレービスケット 牛乳 節分たまごボーロ 牛乳	普通牛乳・ウインナー・プロセスチーズ 牛もも	ミレービスケット・米・マヨネーズ 上白糖・干しうどん・三温糖 たまごボーロ	焼きのり・キャベツ・きゅうり・はくさい にんじん・ゆんぎく・生しいたけ 温州みかん
4	金	プリのオレンジ煮 ほうれん草のおかか和え ごぼうとひじきこの炒め煮 かぼちゃと厚揚げの味噌汁 ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 ココアフレンチトースト 牛乳	普通牛乳・ぶり・かつお節・焼き竹輪 いんげんまめ・厚揚げ・米みそ・鶏卵	たべっこどうぶつ・薄力粉 マーマレード・三温糖・ごま・米 食パン・上白糖・無塩バター	オレンジ飲料・ほうれんそう・はくさい りよくともやし・ごぼう・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ・カットわかめ りんご
5	土	ねぎ塩チャーハン さつまいもの甘露煮 高野豆腐としめじのすまし汁 りんご	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ミニ野菜ステーキ・米・さつまいも 三温糖・クッキー・鉄カルウエハース	こねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
7	月	プリのつけ焼き 白菜とほうれん草のおひたし 五目大豆 すいとん汁 ごはん パナナ	どうぶつビスケット 牛乳 米粉パンケーキ 牛乳	普通牛乳・ぶり・大豆ドライパック缶 いんげんまめ・豚もも・木綿豆腐・豆乳	たべっこどうぶつ・三温糖・調合油 白玉粉・薄力粉・米・米粉・なたね油	はくさい・ほうれんそう・にんじん・ほしひじき 乾しいたけ・大根・西洋かぼちゃ ぶなしめじ・こねぎ・バナナ
8	火	ぎせい豆腐 塩やきそば ブロッコリーのゆかり和え じゃがいもの味噌汁 ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 白玉ボンデケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉 豚もも・米みそ・きな粉・調製豆乳	ミレービスケット・三温糖・中華めん ごま油・じゃがいも・米・白玉粉 なたね油・ごま	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・青のり粉 キャベツ・りよくともやし・ブロッコリー たまねぎ・カットわかめ・りんご
9	水	根菜の煮物 さつまいものこふきいも 高野豆腐の含め煮 白菜ときのこのすまし汁 ごはん みかん	どうぶつビスケット 牛乳 おとしやき 牛乳	普通牛乳・鶏もも・高野豆腐・油揚げ 鶏卵・鶏卵	たべっこどうぶつ・さといも・三温糖 調合油・さつまいも・上白糖・米 薄力粉・コーンスターチ・粉糖	にんじん・ごぼう・れんこん・乾しいたけ はくさい・えのきたけ・温州みかん
10	木	鮭の塩焼き えのきたけと野菜のサラダ かぼちゃのミルク煮 豆腐の味噌汁 ごはん バナナ	ミレービスケット 牛乳 チーズラスク 牛乳	普通牛乳・さけ・脱脂粉乳・木綿豆腐 米みそ・パルメザンチーズ	ミレービスケット・三温糖・米・食パン 無塩バター・上白糖	えのきたけ・りよくともやし・こまつな にんじん・きゅうり・西洋かぼちゃ・たまねぎ キャベツ・バナナ
12	土	ツナピラフ ほうれん草のおひたし 高野豆腐とえのきたけのすまし汁 りんご	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・ツナ缶・高野豆腐	ミニ野菜ステーキ・米・三温糖・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・スイートコーン缶詰・にんじん 青ピーマン・ほうれんそう・えのきたけ カットわかめ・りんご
14	月	さばの塩焼き ほうれん草のおひたし 高野豆腐のそぼろあんかけ 白菜のすまし汁 ごはん りんご	どうぶつビスケット 牛乳 いり豆クッキー 牛乳	普通牛乳・まさば・高野豆腐 鶏ひき肉・油揚げ・だいず	たべっこどうぶつ・三温糖・片栗粉・米 無塩バター・上白糖・薄力粉	ほうれんそう・えのきたけ・にんじん たまねぎ・さやいんげん・はくさい ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
15	火	さつまいもの焼きコロッケ じゃこと大葉のスパゲッティ ブロッコリーのおかかあえ 大根の味噌汁 ごはん バナナ	ミレービスケット 牛乳 みたらしいもだんご 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・しらす・かつお節 米みそ	ミレービスケット・さつまいも・パン粉 オリーブ油・スパゲッティ・麩・米 上新粉・じゃがいも・上白糖・片栗粉	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・しそ ぶなしめじ・ブロッコリー・大根・こまつな バナナ
16	水	鶏の甘辛焼き 白菜としめじのクリーム煮 みそポテト 豆腐の味噌汁 ごはん みかん	どうぶつビスケット 牛乳 ドーナッツ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ベーコン・米みそ 木綿豆腐・油揚げ	たべっこどうぶつ・三温糖・片栗粉 ごま・薄力粉・有塩バター・じゃがいも 米・ケーキドーナッツ	はくさい・たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん 青のり粉・カットわかめ・温州みかん
17	木	中華風おこわ とりのユージンソース 春雨サラダ 中華スープ いちご	ミレービスケット 牛乳 ロールケーキ 牛乳	普通牛乳・焼き豚・干しえび・鶏もも 鶏卵・ロースハム	ミレービスケット・米・米・ごま油 片栗粉・三温糖・はるさめ ロールケーキ	にんじん・ごぼう・しよが・乾しいたけ グリーンピース・長ねぎ・きゅうり りよくともやし・レタス・ぶなしめじ えのきたけ・にら・いちご
18	金	チキンカレーライス マカロニサラダ みかん	どうぶつビスケット 牛乳 きなこクッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・ロースハム きな粉	たべっこどうぶつ・じゃがいも・米 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・薄力粉 上白糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん・きゅうり・温州みかん
19	土	ケチャップライス さっぱりサラスパ かぼちゃと青ネギのすまし汁 りんご	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉	ミニ野菜ステーキ・米・マカロニ・スパゲッティ 三温糖・ごま油・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 カットわかめ・西洋かぼちゃ・ぶなしめじ こねぎ・りんご
21	月	たらのカレーマヨやき 白菜マリネ ツナの和風ペンネ やさしいスープ ごはん みかん	どうぶつビスケット 牛乳 白玉ボンデケーキ 牛乳	普通牛乳・まぐろ・ツナ缶・きな粉 調製豆乳	たべっこどうぶつ・マヨネーズ・三温糖 ペンネ・オリーブ油・米・白玉粉 なたね油・ごま	スイートコーン缶詰・はくさい・にんじん・きゅうり レモン・長ねぎ・キャベツ・りよくともやし ぶなしめじ・温州みかん
22	火	千草焼き ひじきとパプリカの煮物 コーン入り粉ふきいも ニラと春雨のスープ ごはん りんご	ミレービスケット 牛乳 バウムクーヘン 牛乳	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・蒸し大豆 ベーコン	ミレービスケット・じゃがいも・はるさめ 米・厚切りしっとりバウムクーヘン	たまねぎ・にんじん・えだまめ・ほしひじき パプリカ・パプリカ・エリンギ・青ピーマン スイートコーン缶詰・にら・りよくともやし 生しいたけ・りんご
24	木	野菜ハンバーグ 海藻のみそサラダ 添え野菜(トマト) クリームシチュー ごはん バナナ	ミレービスケット 牛乳 おとしやき 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 ツナ缶・白みそ・ウインナー・鶏卵 鶏卵	ミレービスケット・パン粉・三温糖 オリーブ油・じゃがいも・米・上白糖 薄力粉・コーンスターチ・粉糖	たまねぎ・にんじん・れんこん・えだまめ キャベツ・きゅうり・ほしひじき・カットわかめ スイートコーン缶詰・トマト・ブロッコリー・バナナ
25	金	マグロの竜田揚げ ごぼうサラダ ひじきとかぼちゃの煮物 きのこのかきたま汁 ごはん バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 みそパン 牛乳	普通牛乳・まぐろ・鶏卵・米みそ	たべっこどうぶつ・片栗粉・調合油 スイートコーン缶詰・ほしひじき・西洋かぼちゃ キャベツ・りよくともやし・えのきたけ 生しいたけ・バナナ	
26	土	ねぎ塩チャーハン ほうれん草のおひたし 高野豆腐とえのきたけのすまし汁 りんご	野菜バー 牛乳 クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	ミニ野菜ステーキ・米・三温糖・クッキー 鉄カルウエハース	こねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 ほうれんそう・えのきたけ・カットわかめ りんご
28	月	ひき肉とトマトのハヤシライス ポテトサラダ 添(ゆで卵) バナナ	どうぶつビスケット 牛乳 おにぎりせんべい 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵	たべっこどうぶつ・米・じゃがいも マヨネーズ・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんじん きゅうり・スイートコーン缶詰・バナナ

☆平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
442 kcal	16.1 g	15.1 g	232 mg	2.0 mg	179 μg	0.21 mg	0.33 mg	25 mg

※都合により献立変更がある場合がございます。ご了承ください。

2月 1日 ~ 28日 給食献立表

令和4年

3歳以上児

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1 火	鮭のレモン焼き さつまいものヨーグルトサラダ 切干大根の洋風煮 豆乳味噌汁 ごはん みかん	きなこクッキー 牛乳	さけ・ヨーグルト・ベーコン・調製豆乳 米みそ・きな粉・鶏卵・普通牛乳	さつまいも・マヨネーズ・三温糖・米 薄力粉・上白糖・無塩バター	レモン・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 切干しだいこん・たまねぎ・キャベツ・大根 はくさい・えのきたけ・ぶなしめじ 温州みかん
2 水	スペイン風オムレツ かぼちゃのグラッセ お肉と大豆のケチャップ煮 レタスともやしのスープ ごはん パナナ	みたらしいもだんご 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・プロセスチーズ ウインナー・大豆ドライパック缶 牛ひき肉・絹ごし豆腐・普通牛乳	上白糖・無塩バター・じゃがいも・米 上新粉・片栗粉	たまねぎ・青ピーマン・パプリカ 西洋かぼちゃ・にんじん・えだまめ・レタス りよくともやし・カットわかめ・バナナ
3 木	洋風巻き寿司 すき焼きうどん みかん	いり豆クッキー 牛乳	ウインナー・プロセスチーズ・牛もも だいち・普通牛乳	米・マヨネーズ・上白糖・干しうどん 三温糖・無塩バター・薄力粉	焼きのり・キャベツ・きゅうり・はくさい にんじん・しゅんぎく・生しいたけ 温州みかん
4 金	ブリのオレンジ煮 ほうれん草のおかか和え ごぼうとひじきの炒め煮 かぼちゃと厚揚げの味噌汁 ごはん りんご	ココアフレンチトースト 牛乳	ぶり・かつお節・焼き竹輪 いんげんまめ・厚揚げ・米みそ・鶏卵 普通牛乳	薄力粉・マーマレード・三温糖・ごま 米・食パン・上白糖・無塩バター 普通牛乳	オレンジ飲料・ほうれんそう・はくさい りよくともやし・ごぼう・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ・カットわかめ りんご
5 土	ねぎ塩チャーハン さつまいもの甘露煮 高野豆腐としめじのすまし汁 りんご	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・さつまいも・三温糖・クッキー 鉄カルウエハース	こねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
7 月	ブリのつけ焼き 白菜とほうれん草のおひたし 五目大豆 すいとん汁 ごはん パナナ	米粉パンケーキ 牛乳	ぶり・大豆ドライパック缶 いんげんまめ・豚もも・木綿豆腐・豆乳 普通牛乳	三温糖・調合油・白玉粉・薄力粉・米 米粉・なたね油	はくさい・ほうれんそう・にんじん・ほしひじき 乾しいたけ・大根・西洋かぼちゃ ぶなしめじ・こねぎ・バナナ
8 火	ぎせい豆腐 塩やきそば ブロッコリーのゆかり和え じゃがいもの味噌汁 ごはん りんご	白玉ボンデケーキ 牛乳	鶏卵・木綿豆腐・鶏ひき肉・豚もも 米みそ・きな粉・調製豆乳・普通牛乳	三温糖・中華めん・ごま油・じゃがいも 米・白玉粉・なたね油・ごま	にんじん・乾しいたけ・ほしひじき・青のり粉 キャベツ・りよくともやし・ブロッコリー たまねぎ・カットわかめ・りんご
9 水	根菜の煮物 さつまいものこぶきいも 高野豆腐の含め煮 白菜ときのこのすまし汁 ごはん みかん	おとしやき 牛乳	鶏もも・高野豆腐・油揚げ・鶏卵・鶏卵 普通牛乳	さといも・三温糖・調合油・さつまいも 上白糖・米・薄力粉・コーンスターチ 粉糖	にんじん・ごぼう・れんこん・乾しいたけ はくさい・えのきたけ・温州みかん 粉糖
10 木	鮭の塩焼き えのきと野菜のサラダ かぼちゃのミルク煮 豆腐の味噌汁 ごはん バナナ	チーズラスク 牛乳	さけ・脱脂粉乳・木綿豆腐・米みそ パルメザンチーズ・普通牛乳	三温糖・米・食パン・無塩バター 上白糖	えのきたけ・りよくともやし・こまつな にんじん・きゅうり・西洋かぼちゃ・たまねぎ キャベツ・バナナ
12 土	ツナピラフ ほうれん草のおひたし 高野豆腐とえのきのすまし汁 りんご	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	ツナ缶・高野豆腐・普通牛乳	米・三温糖・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・スイートコーン缶詰・にんじん 青ピーマン・ほうれんそう・えのきたけ カットわかめ・りんご
14 月	さばの塩焼き ほうれん草のおひたし 高野豆腐のそぼろあんかけ 白菜のすまし汁 ごはん りんご	いり豆クッキー 牛乳	まさば・高野豆腐・鶏ひき肉・油揚げ だいち・普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・無塩バター 上白糖・薄力粉	ほうれんそう・えのきたけ・にんじん たまねぎ・さやいんげん・はくさい ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
15 火	さつまいもの焼きコロッケ じゃこと大葉のスパゲッティ ブロッコリーのおかかあえ 大根の味噌汁 ごはん バナナ	みたらしいもだんご 牛乳	豚ひき肉・しらす・かつお節・米みそ 普通牛乳	さつまいも・パン粉・オリーブ油 スパゲッティ・麩・米・上新粉 じゃがいも・上白糖・片栗粉	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・しそ ぶなしめじ・ブロッコリー・大根・こまつな バナナ
16 水	鶏の甘辛焼き 白菜としめじのクリーム煮 みそポテト 豆腐の味噌汁 ごはん みかん	ドーナッツ 牛乳	鶏もも・ベーコン・普通牛乳・米みそ 木綿豆腐・油揚げ	三温糖・片栗粉・ごま・薄力粉 有塩バター・じゃがいも・米 ケーキドーナッツ	はくさい・たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん 青のり粉・カットわかめ・温州みかん
17 木	中華風おこわ どりのユーリンチソース 春雨サラダ 中華スープ いちご	デコレーションケーキ 牛乳	焼き豚・干しえび・鶏もも・鶏卵 ロースハム・普通牛乳	米・米・ごま油・片栗粉・三温糖 はるさめ・ホールケーキ	にんじん・ごぼう・しょうが・乾しいたけ グリーンピース・長ねぎ・きゅうり りよくともやし・レタス・ぶなしめじ えのきたけ・にら・いちご
18 金	チキンカレーライス マカロニサラダ みかん	きなこクッキー 牛乳	鶏もも・鶏卵・ロースハム・きな粉 普通牛乳	じゃがいも・米・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・薄力粉・上白糖 無塩バター	たまねぎ・にんじん・きゅうり・温州みかん
19 土	ケチャップライス さつぱりサラspa かぼちゃと青ネギのすまし汁 りんご	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	米・マカロニ・スパゲッティ・三温糖・ごま油 クッキー・鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・スイートコーン缶詰 カットわかめ・西洋かぼちゃ・ぶなしめじ こねぎ・りんご
21 月	たらのカレーマヨやき 白菜マリネ ツナの和風ペンネ やさいスープ ごはん みかん	白玉ボンデケーキ 牛乳	まだら・ツナ缶・きな粉・調製豆乳 普通牛乳	マヨネーズ・三温糖・ペンネ オリーブ油・米・白玉粉・なたね油 ごま	スイートコーン缶詰・はくさい・にんじん・きゅうり レモン・長ねぎ・キャベツ・りよくともやし ぶなしめじ・温州みかん
22 火	千草焼き ひじきとパプリカの煮物 コーン入り粉ふきいも ニラと春雨のスープ ごはん りんご	バウムクーヘン 牛乳	鶏卵・鶏ひき肉・蒸し大豆・ベーコン 普通牛乳	じゃがいも・はるさめ・米 厚切りしっとりバウムクーヘン	たまねぎ・にんじん・えだまめ・ほしひじき パプリカ・パプリカ・エリンギ・青ピーマン スイートコーン缶詰・にら・りよくともやし 生しいたけ・りんご
24 木	野菜ハンバーグ 海藻のみそサラダ 添え野菜(トマト) クリームシチュー ごはん バナナ	おとしやき 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 ツナ缶・白みそ・ウインナー・鶏卵 鶏卵	パン粉・三温糖・オリーブ油 じゃがいも・米・上白糖・薄力粉 コーンスターチ・粉糖	たまねぎ・にんじん・れんこん・えだまめ キャベツ・きゅうり・ほしひじき・カットわかめ スイートコーン缶詰・トマト・ブロッコリー・バナナ
25 金	マグロの竜田揚げ ごぼうサラダ ひじきとかぼちゃの煮物 きのこのかきたま汁 ごはん バナナ	みそパン 牛乳	まぐろ・鶏卵・米みそ・普通牛乳	片栗粉・調合油・マヨネーズ・三温糖 ごま・米・薄力粉	しょうが・ごぼう・にんじん・青ピーマン スイートコーン缶詰・ほしひじき・西洋かぼちゃ キャベツ・りよくともやし・えのきたけ 生しいたけ・バナナ
28 月	ひき肉とトマトのハヤシライス ポテトサラダ 添(ゆで卵) バナナ	おにぎりせんべい 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・マヨネーズ 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんじん きゅうり・スイートコーン缶詰・バナナ

☆ 平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
524 kcal	20.0 g	17.5 g	283 mg	2.3 mg	221 μg	0.27 mg	0.42 mg	29 mg

※都合により献立変更がある場合がございます。ご了承ください。