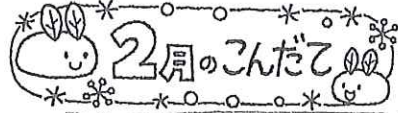


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 金	ピピンバ風ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツとパインサラダ 中華スープ ジョア マスカット 麦茶	こつぶっこ/水稲穀粒(精白米)/ごま油/上白糖/白ごま(いり)/かたくり粉/薄力粉/サラダ油/ショートケーキ	豚モモ(赤肉)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/たまご/カットわかめ/ヨー マスカット/牛乳	にんじん/もやし/きやいんげん/キャベツ/きゅうり/パインアップル(缶詰)/ねぎ/とうもろこし(冷凍)	ショートケーキ 牛乳		エネルギー 716 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 30.8 g 食塩相当量 1.3 g
2 土	ごはん 豚丼の具 キャベツの塩昆布和え みそ汁(ねぎ 大根) 麦茶	たべっこ動物/水稲穀粒(精白米)/しらたき/サラダ油/上白糖/十勝バタースティック/おこめリング	豚モモ(赤肉)/塩昆布/みそ/牛乳	玉葱/にんじん/キャベツ/ねぎ/だいこん	十勝バタースティック おこめリング 牛乳		エネルギー 373 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 6.2 g 食塩相当量 1.5 g
4 月	ごはん つくね焼き お浸し(白菜 人参) みそ汁(豆腐 わかめ) 麦茶	アパツツやさいせんべい/水稲穀粒(精白米)/パン粉(乾燥)/上白糖/かたくり粉/プチスティック	鶏若鶏肉ひき肉/スキムミルク/たまご/糸けつり/みそ/絹ごし豆腐/カットわかめ/脱脂加糖ヨーグルト/すっきりCa鉄	えのきたけ/ねぎ/はくさい/にんじん	ヨーグルト プチスティック すっきりCa鉄		エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 1.7 g
5 火	ごはん みそ焼肉 春雨の中華サラダ のっぺい汁(里芋) 麦茶	星っこ/水稲穀粒(精白米)/ごま油/普通はるさめ(乾)/上白糖/さといも/板こんにやく/サラダ油/かたくり粉...	豚モモ(赤肉)/みそ/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/油揚げ/ヨーグルト(トリックタイ)	にんじん/玉葱/青ピーマン/きゅうり/もやし/だいこん/ねぎ	カルテツバームクーヘン 花せんべい のむヨーグルト		エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 10.0 g 食塩相当量 1.0 g
6 水	白い食卓ロール スペイン風オムレツ マカロニサラダ スープ(かぶ コーン) 麦茶	バタークッキー(卵なし)/白い食卓ロール/じゃがいも/サラダ油/マカロニ/マヨネーズ(全卵型)/パイシート/グラニュー糖	たまご/ウィンナー/スキムミルク/ロースハム/牛乳	トマト/玉葱/青ピーマン/きゅうり/キャベツ/にんじん/かぶ/かぶ(葉)/とうもろこし(冷凍)	★シュガースティックパイ 牛乳		エネルギー 550 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 31.2 g 食塩相当量 1.7 g
7 木	ごはん カレーシチュー 切干大根の炒め煮 みかん 麦茶	かっぱえびせん/水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/サラダ油/有塩バター/薄力粉/上白糖/さつまいも	豚モモ(赤肉)/牛乳/スキムミルク/さつまいも/サラダ油/有塩バター/生クリーム/たまご	玉葱/にんじん/りんご/切干しだいこん	★スイートポテト 牛乳		エネルギー 615 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.6 g
8 金	うどん 白身魚の磯辺揚げ ひじきの和え物 すまし汁(豆萩 かつお) 麦茶	コパントナツメフル/干しうどん(乾)/かたくり粉/サラダ油/ごま油/上白糖/たまごパン/乳酸菌入りハートせんべい	メルルーサ/あおのり/干しひじき(ステルス釜、乾)/かまぼこ/牛乳	とうもろこし(冷凍)/こまつな/にんじん/玉葱	たまごパン 乳酸菌入りハートせんべい 牛乳		エネルギー 312 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 2.3 g
9 土	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒め もやしときゅうりのおおかみそ汁(わかめ 大根) 麦茶	アパツツ幼児用ビスケット/水稲穀粒(精白米)/サラダ油/マヨネーズ(全卵型)/上白糖/ミニクワッサンクリーム...	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/糸けつり/みそ/カットわかめ/牛乳	玉葱/もやし/きゅうり/にんじん/だいこん	ミニクワッサンクリーム のりせんべい 牛乳		エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.7 g
12 火	ごはん 鶏肉の治部煮 スパゲティサラダ スープ(玉ねぎ べーコン) 麦茶	ばりんこ/水稲穀粒(精白米)/上白糖/薄力粉/スパゲティ/マヨネーズ(全卵型)/コメパンドーナツ黒糖/星たべよ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/ロースハム/ベーコン/すっきりCa鉄	もも(缶詰果肉)/にんじん/キャベツ/きゅうり/玉葱	コメパンドーナツ黒糖 星たべよ すっきりCa鉄		エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 2.1 g
13 水	ごはん 豚肉と豆腐の甘辛煮 ブロッコリーと和風サラダ みそ汁(油揚げ 白菜) 麦茶	アパツツのミソ汁野菜/水稲穀粒(精白米)/しらたき/サラダ油/上白糖/カルテツおさかなサブレ/コロコロのり味	豚モモ(赤肉)/押豆腐/まぐろ缶詰(油漬フルカット)/みそ/油揚げ/牛乳	玉葱/ぶなしめじ/青ピーマン/こまつな/ブロッコリー/きゅうり/にんじん/はくさい	カルテツおさかなサブレ コロコロのり味 牛乳		エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.4 g
14 木	ごはん 煮魚(かれい) 青菜のごま和え 豚汁 麦茶	ミニぼん ごさかな/水稲穀粒(精白米)/上白糖/すりごま(白)/サラダ油/板こんにやく/薄力粉	まがれい/豚モモ(赤肉)/みそ/豆乳/牛乳	しょうが/こまつな/にんじん/だいこん/ごぼう/ねぎ/バナナ	★バナナブラウニー 牛乳		エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.4 g
15 金	うどん 煮込みハンバーグ ポテトサラダ すまし汁(かき玉) 麦茶	干しうどん(乾)/パン粉(乾燥)/上白糖/じゃがいも/マヨネーズ(全卵型)/バターロール/サラダ油	豚ひき肉/スキムミルク/たまご/牛乳/ロースハム/きな粉(大豆)	バナナ/玉葱/きゅうり/にんじん	★揚げきな粉パン 牛乳		エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 25.1 g 食塩相当量 2.7 g
16 土	ごはん 肉野菜炒め わかめサラダ みそ汁(なめこ ふ) 麦茶	クラッカー/水稲穀粒(精白米)/サラダ油/かたくり粉/ごま油/上白糖/白玉麩/ミニクリームパン/星っこ	豚モモ(赤肉)/カットわかめ/みそ/牛乳	キャベツ/玉葱/青ピーマン/もやし/にんじん/なめこ	ミニクリームパン 星っこ 牛乳		エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.6 g
18 月	ごはん 炒り鶏 大根のごまサラダ みそ汁(油揚げ キャベツ) 麦茶	ベジタブルせんべい/水稲穀粒(精白米)/板こんにやく/サラダ油/上白糖/すりごま(白)/さつまいも/有塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/焼き竹輪/カットわかめ/みそ/油揚げ/すっきりCa鉄	にんじん/ごぼう/だいこん/キャベツ	★さつまいものキャラメル すっきりCa鉄		エネルギー 473 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.6 g
19 火	ごはん 豆腐そぼろあん ミョウとわりの甘酢和え みそ汁(玉ねぎ しょうが) 麦茶	アパツツひとくちびすかつ/水稲穀粒(精白米)/サラダ油/上白糖/かたくり粉/とろけるゼリー/木葉せんべい	木綿豆腐/鶏若鶏肉ひき肉/だし汁(削節)/みそ/牛乳	玉葱/にんじん/もやし/きゅうり/チンゲンツァイ	とろけるゼリー 木葉せんべい 牛乳		エネルギー 463 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.1 g

月平均栄養価	エネルギー 498 kcal	タンパク質 18.0 g
	脂 質 16.1 g	食塩相当量 1.7 g



★印は手作りおやつです。
 ・平均栄養量が変わることがあります。
 ・都合により一部献立が変更になる場合があります

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
20 水	白い食卓ロール かぼちゃのグラタン コールスロー スープ(豆腐 玉ねぎ) 麦茶	ぱりんこ/白い食卓 ロール/サラダ油/有塩 バター/薄力粉/パン 粉(乾燥)/上白糖/水 稲穀粒(精白米)	ウィンナー/牛乳/ス キムミルク/粉チーズ /ロースハム/絹ごし 豆腐/混ぜ込みわかめ しらす/のりパラダイ ス	日本かぼちゃ/玉葱/ キャベツ/にんじん/ きゅうり	★おにぎり(青菜) 麦茶 黄桃缶 麦茶		エネルギー 418 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.7 g
21 木	ごはん チリコンカーン キャベツとコーンのドレッシング和 みそ汁(油揚げ わかめ) 麦茶	チリコンカーン/サ ラダ油/上白糖/ワッ プル/ととちゃんせ んべい	大豆水煮/豚ひき肉/ みそ/油揚げ/カット わかめ/牛乳	玉葱/にんじん/トマ ト缶詰(ホール)/キ ャベツ/もやし	ワッフル ととちゃんせんべい 牛乳 チリコンカーン 麦茶		エネルギー 521 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.9 g
22 金	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼 すき昆布の炒め煮 すまし汁(ハンパン 雑材) 麦茶	かゆみ&テウエイ ス/水稲穀粒(精白米)/マヨネ ーズ(全卵型)/しら たき/サラダ油/上白 糖/米粉のクッキー/ 二色せんべい	しろさけ/みそ/ほそ めこんぶ(素干し)/焼 き竹輪/はんぺん/牛 乳	にんじん/玉葱	米粉のクッキー 二色せんべい 牛乳 かゆみ&テウエイ ス 麦茶		エネルギー 424 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.6 g
23 土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツとコーンのサラダ みそ汁(雑材 雑材) 麦茶	ぼたぼた焼き/水稲穀 粒(精白米)/サラダ油 /上白糖/じゃがいも /オリゴ糖ラスク/ミ ニハート	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /みそ/カットわかめ /牛乳	マーマレード(高糖度) /キャベツ/きゅうり /とうもろこし(か れ凍)	オリゴ糖ラスク ミニハート 牛乳 ぼたぼた焼き 麦茶		エネルギー 450 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 1.9 g
25 月	うどん さつまいもかき揚げ ブロッコリーのおかか和え すまし汁(鶏肉 ねぎ) 麦茶	牛乳カリント/干しう どん(乾)/さつまいも /薄力粉/サラダ油/節 /アーモンド粉/有塩バ ター/上白糖/くるみ (いり)	ウィンナー/たまご 糸けつり/だし汁(削 節)/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/スキムミル ク/すっきりCa鉄	玉葱/にんじん/青ビ ーマン/ブロッコリー /きゅうり/ねぎ/干 しぶどう	★カルシウムクッキーパ ー すっきりCa鉄 牛乳カリント 麦茶		エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.0 g
26 火	ごはん チキンカレー ひじきの炒り煮 りんご 麦茶	クラッカー/水稲穀粒 (精白米)/じゃがいも /サラダ油/有塩バタ ー/薄力粉/しらたき /上白糖/リングド ーナツ/とんがりコー ン	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /牛乳/スキムミルク /干ひじき(テルメ ン)/さつま揚げ/ヨ ーグルト(ドリンクイ ン)	玉葱/にんじん/りん ご	リングドーナツ とんがりコー ンのむヨーグルト クラッカー 麦茶		エネルギー 638 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.0 g
27 水	ごはん 白身魚のフライ(雑材) かぼちゃの含め煮 みそ汁(雑材 雑材) 麦茶	水稲穀粒(精白米)/強 力粉(1等)/パン粉(乾燥)/サラダ油/上 白糖/薄力粉/有塩バ ター	メルルーサ/たまご みそ/牛乳	バナナ/日本かぼちゃ /キャベツ/玉葱/レ モン(果汁、生)	★レモンクッキー 牛乳 バナナ 麦茶		エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.3 g
28 木	ごはん マーボー豆腐 もやしとハムのナムル 卵スープ 麦茶	アパマンソフトせんべ い/水稲穀粒(精白米) /サラダ油/ごま油/ 上白糖/かたくり粉/ すりごま(白)/はち みつケーキ/ひねり揚	押豆腐/豚ひき肉/み そ/ロースハム/たま ご/牛乳	にんじん/青ビー マン/ねぎ/キャベツ/ もやし/きゅうり	はちみつケーキ ひねり揚 牛乳 アパマンソフトせんべ い 麦茶		エネルギー 539 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.2 g



2月の献立のねらい



- ① 季節の食材を味わう：白菜、ブロッコリー、小松菜、ねぎ、人参、ごぼう、大根、さといも、などの食材を取り入れました。
一年で一番寒い時期、体調を崩しやすい季節です。
元気な体を作るために季節の食材をおいしく食べて欲しいと思います。
- ② 楽しく食べる：14日はバレンタインデーにちなみ、おやつを「バナナブラウニー」にしました。
15日はすみれ組によるリクエスト給食です。
メニューはうどん、煮込みハンバーグ、ポテトサラダ、かき玉汁、おやつは揚げきな粉パンです。

今月の食育

6日、7日：手作りおやつ試食：たんぼぼ組、ちゅーりっぷ組お話し会参加保護者

6日：ちゅーりっぷ組 シュガースティックパイ

7日：たんぼぼ組 スイートポテト

大好評の手作りおやつです。レシピを配布します。

