

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
1	牛乳 米菓	2	牛乳 お菓子(煎餅)	3	牛乳 米菓	4	牛乳 お菓子(クッキー)	5	牛乳 米菓	6	牛乳 お菓子(あられ)	
御飯	胚芽米	こぎつねずし	胚芽米 酢 三温糖 塩 油揚げ にんじん ごぼう みりん 酒 しょうゆ だし ごま	大豆ごはん	胚芽米 大豆 にんじん 油揚げ 刻みこんぶ 鶏ひき肉 しょうゆ 酒 塩 三温糖	御飯	胚芽米	麦御飯	胚芽米 押麦	シーフード スパゲティー	スバクワイースロめざり水魚 ワイン たまねぎ ベーコン しめじ えのき オリーブ油 赤ピーマン にんにく 塩 しょうゆ パセリ	
白身魚のごま マヨネーズ焼き	かれい 塩 しょうゆ 小麦粉 油 バター たまねぎ ごま 粉チーズ マヨネーズ	揚げだし豆腐	豆腐 片栗粉 なす かぼちゃ ピーマン 小麦粉 卵 油 だいこん しょうゆ みりん だし	おさかなパーク	いわし しょうが にんにく 鶏ひき肉 たまねぎ 片栗粉 塩 油 ケチャップ	れんこんと豚肉 のカレー炒め	れんこん 豚肉 にんじん しょう ゆ カレー粉 塩	かじきの ねぎみそ焼き	かじき しょうが 酒 小麦粉 油 みそ 三温糖 みりん ねぎ	納豆のみそ汁	納豆 さといも にんじん ねぎ こまつな だし みそ	
田舎煮	鶏肉 れんこん ごぼう にんじん さといも 油 みそ しょうゆ みりん 三温糖 だし	小松菜の納豆あ え	こまつな にんじん 納豆 しょうゆ かつお節	ブロッコリーの 三色サラダ	ブロッコリー にんじん コーン 塩 酢 しょうゆ 油	きゅうりとコー ンのサラダ	きゅうり コーン にんじん 酢 油 塩 しょうゆ	チンゲン菜と ちくわのさつと 煮	チンゲンサイ えのき にんじん ちくわ しょうゆ みりん だし			
豆腐のすまし汁	豆腐 はくさい えのき にんじん こんぶ だし しょうゆ	玉葱の味噌汁	さつまいも 油揚げ にんじん たまねぎ ほうれんそう わかめ だし みそ	大根汁	油揚げ だいこん ほうれんそう にんじん こんにゃく ねぎ しめじ こんぶ だし しょうゆ	冬野菜の 和シチュー	鶏肉 かぶ たまねぎ にんじん 塩 しょうゆ 三温糖 コーン 米粉 クリームコーン 豆乳 コンソメ	ほうれん草の すまし汁	はくさい ほうれんそう ながいも えのき にんじん ねぎ こんぶ だし しょうゆ			
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
にんじん ボンデケーキ	じゃがいも にんじん ウィンナー 米粉 片栗粉 コンソメ 塩 油	きな粉おはぎ	胚芽米 もち米 きな粉 三温糖 塩	おにの ホットケーキ	ホットケーキ粉 牛乳 バター ホイップクリーム 三温糖 ココア いちご	大根餅	米粉 片栗粉 塩 切り干しだい こん 干しえび ねぎ ごま油 しょう ゆ 三温糖	お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい	
ブルー	ブルー	りんご	りんご	いよかん	いよかん	ブルー	ブルー	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	
8	牛乳 米菓	9	牛乳 お菓子(クッキー)	10	牛乳 米菓	11	建国記念の日		12	牛乳 米菓	13	牛乳 お菓子(あられ)
御飯	胚芽米	野菜たっぷり ドリア	胚芽米 ベーコン ほうれんそう たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー 油 豆乳 ホワイトソース チーズ	御飯	胚芽米	建国記念の日		麦御飯	胚芽米 押麦	あんかけ焼きそば	焼きそばめん 豚肉 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン はくさい ごま油 塩 しょうゆ しょうゆ みりん 片栗粉 だし こまつな にんじん スのさ 油揚 げ 豆腐 しょうゆ 塩 だし こん ぶ	
ぶりの照り焼き	ぶり しょうゆ みりん 三温糖 酒 油	ブロッコリーと コーンのサラダ	ブロッコリー コーン にんじん ノンオイルドレッシング	たららの磯辺焼き	たら しょうゆ みりん 米粉 片栗粉 あおのり 油	建国記念の日		白身魚のカレー 天麩羅	かれい 塩 しょうゆ パセリ 卵 小麦粉 カレー粉 油	小松菜のすまし 汁		
小松菜の しらすサラダ	こまつな キャベツ しらす干し 油 酢 しょうゆ	かぶのスープ煮	かぶ じゃがいも たまねぎ ベーコン バター コンソメ しょうゆ 塩	チンゲン菜の あえもの	チンゲンサイ もやし ほうれんそ う にんじん しょうゆ	建国記念の日		きゅうりとささ みのごまサラダ	鶏ささ身 きゅうり コーン 油 しょうゆ 酢 ごま 三温糖			
麩のすまし汁	ふ ほうれんそう にんじん えの き ねぎ こんぶ だし しょうゆ 塩			春雨のすまし汁	はるさめ ほうれんそう にんじん えのき ねぎ こんぶ だし しょうゆ	建国記念の日		しめじの味噌汁	豆腐 じゃがいも はくさい しめ じ こまつな にんじん だし み そ			
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	建国記念の日		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
メロンパン風 トースト	食パン バター 卵 小麦粉 グラニュー糖 三温糖	きな粉カステラ	強力粉 小麦粉 きな粉 黒砂糖 油 グラニュー糖 はちみつ	豆腐団子	白玉粉 上新粉 豆腐 ゆであずき	建国記念の日		ココアバナナ カップケーキ	ホットケーキ粉 バナナ 牛乳 三温糖 バター ココア	お菓子	クッキー せんべい	
りんご	りんご	バナナ	バナナ	いよかん	いよかん	建国記念の日		ブルー	ブルー	バナナ	バナナ	
15	牛乳 米菓	16	牛乳 お菓子(クッキー)	17	牛乳 米菓	18	牛乳 お菓子(クッキー)	19	牛乳 米菓	20	牛乳 お菓子(あられ)	
御飯	胚芽米	トマトマーボー 丼	胚芽米 しょうが にんにく にんじん ねぎ チンゲンサイ トマト 豚ひき肉 しょうゆ みそ 三温糖 だし ごま油 片栗粉 酒	御飯	ひじき 油 しそふりかけ	パン	パン	麦御飯	胚芽米 押麦	ひじきチャーハ ン	胚芽米 ツナ ひじき たまねぎ ほうれんそう ごま油 しょうゆ みりん にんじん	
鮭のコーン焼き	さけ 塩 しょうゆ マヨネーズ 牛乳 パセリ たまねぎ クリームコーン	豆腐のチーズ焼 き	豆腐 片栗粉 小麦粉 塩 ケチャップ 焼きのり ねぎ コーン チーズ オリーブ油	白身魚の ゴマフライ	かれい 塩 しょうゆ 小麦粉 卵 パン粉 ごま 油	鶏肉の マーマレード焼 き	鶏肉 三温糖 塩 しょうゆ マーマレード 片栗粉	鯖の西京焼	さわら みそ 三温糖 みりん 酒 油	豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ わかめ ほうれんそ う だし みそ	
切干大根の イタリアンサラ ダ	切り干しだいこん ベーコン にんにく オリーブ油 赤ピーマン グリーンアスパラ ひじき 酢 三温糖 塩 しょうゆ	五目みそ汁	かぼちゃ たまねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう わかめ ねぎ だし みそ	かぼちゃの 枝豆あんかけ	かぼちゃ だし しょうゆ 三温糖 みりん 酒 片栗粉 えだまめ	アスパラサラダ	グリーンアスパラ きゅうり キャベツ ハム 酢 油 三温糖 塩 しょうゆ	ほうれん草の ナムル	ほうれんそう もやし にんじん ごま 塩 ごま油			
かぼちゃスープ	ベーコン かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう 豆乳 塩 しょうゆ 中華だし			煮浸し風汁	こまつな はくさい にんじん えのき 油揚げ しょうゆ 塩 だし こんぶ	クラムチャウ ダー	コーン あさり水煮 ワイン じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム バター 小麦粉 牛乳 コンソメ 塩 しょうゆ	納豆のみそ汁	だいこん にんじん こまつな 納豆 ねぎ だし みそ			
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
米粉ドーナツ	おから 米粉 三温糖 グラニュー 糖 ベーキングパウ ダー 豆乳 油	レモンラスク	フランスパン 三温糖 レモン果汁	水菜のチヂミ	白玉粉 上新粉 片栗粉 きょうな 干しえび 塩 油 ごま油	油揚げと野菜の 混ぜご飯	胚芽米 油揚げ にんじん もやし しょうゆ 三温糖 みりん 焼きの り だし	豆パン	あずき 三温糖 しょうゆ 卵 牛 乳 はちみつ ホットケーキ粉 油	お菓子	クッキー せんべい	
ブルー	ブルー	りんご	りんご	オレンジ	オレンジ	いよかん	いよかん	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	
22	牛乳 米菓	23	園基準 2月1日平均		24	牛乳 米菓	25	牛乳 お菓子(クッキー)	26	牛乳 米菓	27	牛乳 お菓子(あられ)
御飯	胚芽米	エネルギー	527	536	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	鮭と水菜の 混ぜごはん	胚芽米 さけ きょうな ごま こんぶ	パン	パン
鯖の 焼きおろし煮	さば 塩 だいこん ねぎ 三温糖 酒 しょうゆ だし	たんぱく質	19.8	20.7	かじきのバター しょうゆ焼き	かじき 酒 にんにく 塩 しょうゆ バター しょうゆ	鶏からあげの 野菜あんかけ	鶏肉 しょうが しょうゆ 三温糖 油 もやし たまねぎ にんじん たけのこ 中華だし しょうゆ 片栗粉 きぬさや	筑前煮	鶏肉 ごぼう にんじん こんにゃ く さといも 干ししいたけ いん げん 油 しょうゆ みりん 三温 糖 だし	きのこの マカロニグラタ ン	エリンギ しめじ えのき たまねぎ こまつな 鶏肉 油 塩 しょうゆ マカロニ チーズ ホワイトソース 豆乳
ブロッコリーの 和風マヨネーズ	ブロッコリー 鶏ささ身 酒 しょうゆ 酢 三温糖 マヨネーズ	脂質	17.2	17.1	小松菜の煮浸し	こまつな にんじん 油揚げ 三温糖 しょうゆ 油 だし	三色なます	だいこん きゅうり にんじん 酢 三温糖 塩 だし	きゅうりの酢の 物	きゅうり わかめ にんじん 三温 糖 しらす干し 酢 しょうゆ ごま	切干大根のスー プ	切り干しだいこん 干しえび 酒 にんじん きくらげ こまつな 塩 中華だし しょうゆ しょうゆ
豆乳スープ	ベーコン かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム 塩 しょうゆ コンソメ 豆乳	カルシウム	242	273	ごんぼ汁	鶏肉 にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうゆ 塩 油揚げ おか ら こんぶ だし 酒	南瓜の味噌汁	油揚げ かぼちゃ たまねぎ わか め ほうれんそう ねぎ だし み そ	うどん汁	干しうどん ほうれんそう にんじ ん 油揚げ かにかま ねぎ こん ぶ だし 塩 しょうゆ		
牛乳	牛乳	鉄	2.4	2.3	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
揚げパン きなこスティッ ク	食パン バター きな粉 三温糖				かみかみごはん せんべい	胚芽米 こまつな チーズ 黒ごま 干しえび しょうゆ ごま油	米粉肉まん	米粉 片栗粉 ベーキングパウダー 三温糖 油 豆乳 鶏ひき肉 ねぎ おから ごま油 塩 しょうゆ 酒 しょうゆ	お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい
りんご	りんご				いよかん	いよかん	ブルー	ブルー	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ