

日	曜	献立	食品名および材料名			おやつ	日	曜	献立	食品名および材料名			おやつ
			からだをつくる	体の調子を整える	熱や力になる					からだをつくる	体の調子を整える	熱や力になる	
1	水	ふりかけごはん	2	2	70	おかし (マリン)	15	水	小松菜ごはん	25	2	ふラスク	
		徳魚	2						牛肉の炒め煮	50			ふ
		ひじきの炒り煮	5	2					ほくさいの和え物	30			バター、さとう
		みそ汁	10	5	20				みそ汁	20			牛乳
2	木	あんかけうどん	30	110	セサミ マフィン ホットケーキミックス 小麦粉、牛乳、バター さとう、ごま	16	木	ポーク ハヤシライス	20	30	70	おかし (ハードビスケット)	
		厚揚げのあん煮	50	5					ココロサラダ (卵抜きマヨネーズ)	20			じゃがいも
		小松菜の和え物		20					コンソメスープ				牛乳
		黒物		30									
3	金	巻き寿司 (卵抜きマヨネーズ) (ゆり以下→ちらし寿司)	10	60	シュガートースト 食パン、バター さとう	17	金	黒物		30	70	抹茶ケーキ ホットケーキミックス 小麦粉、バター 牛乳、さとう、抹茶	
		おくら のちりめん和え	2	30					ごはん				白ごま
		みそ汁		20					ごはん	60			赤こんにやく きゅうり 人参 コーン わかめ
		飲むヨーグルト		3				65	みそ汁	20			牛乳
4	土	豚丼	40	70	おかし (豆乳のカハス)	18	土	肉うどん	30	150	おかし (ごまスティック)		
		甘酢和え		30					ほうれん草の ツナ和え	5			うどん
		すまし汁		2					黒物				牛乳
		黒物		30									
6	月	カレーライス	20	70	おかし (ひつじ以下 …お子様煎餅) (ゆり以上 …減塩ぼりんご)	20	月	ごはん		70	おかし (クラッカー)		
		ビーンズサラダ	5	30					春雨サラダ	7			春雨
		小松菜スープ		10					もやしスープ				牛乳
		黒物		30									
7	火	ごはん		70	高野豆腐 クッキー 高野豆腐、バター ホットケーキミックス 牛乳、さとう	21	火	ふりかけごはん	2	70	ちんすこう 小麦粉 シヨートニング さとう		
		煮魚	60						キャベツの 和え物	5			牛乳
		ほうれん草の 和え物		40					みそ汁	20			
		みそ汁		10					黒物				
8	水	マーボー豆腐	30	70	おかし (ホームパイ)	22	水	ドライカレー	30	70	おかし (ソフト煎餅)		
		きゅうりもみ		30					ドレッシングサラダ				
		わかめスープ		1					ポパイスープ				
		黒物		30					黒物				
9	木	塩ラーメン	30	90	かにパン (卵不使用)	24	金	焼きそばパン	5	50	青菜おにぎり 青菜		
		おにぎり		35					小松菜の和え物				お茶
		なめたけ和え		10					みそ汁	20			
		黒物		40					黒物				
10	金	牛肉と野菜の炒め煮	20	70	マシュマロ サンド クラッカー マシュマロ	25	土	牛丼	40	70	おかし (麦ウエハース)		
		めかぶのどろどろ 酢の物		2					甘酢和え	10			牛乳
		みそ汁		2					すまし汁				
		黒物		30					黒物				
13	月	ロールパン	70	40	おかし (野菜煎餅)	27	月	ピラフ	20	70	おかし (ひつじ以下 …シュガーフライ) (ゆり以上…カンパン)		
		肉のりんごソース煮		15					鶏肉の照り煮	80			牛乳
		さつまいものバター焼 ドレッシングサラダ		30					ポトフ	7			
		クリーム シチュー		20					黒物				
14	火	ロールパン	70	40	サブレ 小麦粉、バター さとう	28	火	ミートスパゲティ	30	50	ふかし芋 さつまいも		
		さつまいものバター焼 ドレッシングサラダ		30					コールスロー (卵抜きマヨネーズ)				
		クリーム シチュー		20					香のこスープ				
		野菜ゼリー		70					黒物				

☆海外産の食品を使用する場合は業者が可能な限り検査機関の結果(細菌・残留農薬など)をもとにした安全証明書の発行をお願いします。  
 ☆食材の価格や入荷状況、行事などにより、記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。  
 ☆材料(食品名)の中には調味料は記載しておりません。  
 ☆乳児は10時におやつがあります。  
 ☆乾燥物については、乾燥した状態で記載しています。  
 ☆アレルギーの対応については、赤字で記載しています。

2月3日のぶどう〜ゆりぐみの給食は、ちらし寿司です。  
 ちらし寿司の具は、鮭・かまぼこ・人参・枝豆・コーン・のりです。  
 ゆりぐみは、ちらし寿司・きゅうり・ツナマヨをのりで巻いて食べます。  
 ばら、ほくさいは、献立に記載の具材をのりで巻いて、手巻き寿司で食べます。

☆子どもたちの毎月の身長と体重を栄養ソフトに入力し、久宝まぶねこども園の子どもたちの給与目標量を算出しています。この数値を目標に献立を作成しています。  
 ☆献立表に記載しているグラム数量は3〜5歳児を基準にしています。  
 (1〜2歳児) ※1日の給与量の50%を目標に設定しています。

エネルギー	524kcal	炭水化物	75.0g
たんぱく質	21.0g	食塩	1.6g
脂質	15.7g	カルシウム	232mg

(3〜5歳児) ※1日の給与量の45%を目標に設定しています。

エネルギー	608kcal	炭水化物	87.0g
たんぱく質	24.3g	食塩	1.7g
脂質	18.2g	カルシウム	258mg