

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		
			からだをたくわえる	体の調子を整える	熱や力になる					からだをたくわえる	体の調子を整える	熱や力になる			
1	火	香き寿司 (餅抜きマヨネーズ) (ゆり以下…ちらし寿司) おくらの ちりめん和え ずまし汁 飲むヨーグルト	ハム(卵不使用)	人参	米	ふラスク ふ バター、さとう 牛乳	15	火	ロールパン 塩レモンチキン ポテトサラダ (餅抜きマヨネーズ) ポトフ 野菜ゼリー	人参	じゃがいも	ロールパン	40		
			ツナ	コーン	10					人参	5				
			かにかま(卵不使用)	きゅうり	10					大根	5				
			ちりめんじゃこ	0.9	卵					たまねぎ	20				
2	水	彩り焼きそば 鶏ささみの ごま和え 果物	ベーコン	キャベツ	焼きそば	チーズトースト 食パン、チーズ コーン、ケチャップ 牛乳	16	水	ひじきごはん 焼魚 さしめし汁 果物	豚ミンチ	うすあげ	人参	3度豆	おかし (はと…シガーフライ) (ひつじ以上…カンパン) 牛乳	
			人参	20	白ごま					2	たまねぎ	10	きしめん		20
			鶏肉	2	人参					10	ほうれん草	10	人参		10
			人参	10	人参					10	人参	10	人参		10
3	木	ごはん 豚肉のしょうが煮 甘酢和え ずまし汁 果物	豚肉	人参	米	おかし (乳児…お子様煎餅) (幼児…減塩ほりごこ) 牛乳	17	木	ごはん デンジャオロースー きゅうりもみ もやしスープ 果物	人参	人参	人参	人参	セセミ 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 牛乳	
			人参	30	人参					30	人参	30			
			人参	10	人参					10	人参	10			
			人参	10	人参					10	人参	10			
4	金	ふりかけごはん 焼魚 ひじきの炒り煮 みそ汁 果物	おおかふりかけ さわか	人参	米	ふかし芋 さつまいも 牛乳	18	金	おかし 焼魚 おくらとコーンの 和え物 みそ汁 果物	人参	人参	人参	人参	おかし (野菜煎餅) 牛乳	
			人参	20	人参					20	人参	20			
			人参	10	人参					10	人参	10			
			人参	10	人参					10	人参	10			
5	土	牛丼 ずまし汁 果物	牛肉	人参	米	おかし (クラッカー) 牛乳	19	土	おかし 合ミンチ ずまし汁 果物	人参	人参	人参	人参	おかし (マリー) 牛乳	
			人参	30	人参					30	人参	30			
			人参	10	人参					10	人参	10			
			人参	10	人参					10	人参	10			
7	月	ごはん から揚げ風 オープン焼き 甘酢和え かぼちゃポタージュ 果物	鶏肉	人参	米	おかし (ソフト煎餅) 牛乳	21	月	おかし ドレッシングサラダ 野菜とろみスープ 果物	人参	人参	人参	人参	マッシュロ サンド クラッカー マッシュロ 牛乳	
			人参	30	人参					30	人参	30			
			人参	10	人参					10	人参	10			
			人参	10	人参					10	人参	10			
8	火	塩ラーメン パンパンジー (餅抜きマヨネーズ) 果物	豚肉	人参	米	ぶどう～ゆりぐみ かにパン (卵不使用) ぱら～ほしくみ デニッシュ(卵使用) 牛乳	22	火	おかし 豆餡ハンバーグ ホウレン草の 和え物 みそ汁 果物	人参	人参	人参	人参	サブレ 小麦粉、バター さとう 牛乳	
			人参	20	人参					20	人参	20			
			人参	10	人参					10	人参	10			
			人参	10	人参					10	人参	10			
9	水	ごはん 茶系 ブロッコリーの 和え物 みそ汁 果物	たら	人参	米	ベイクド チーズケーキ クリームチーズ ホットケーキミックス 牛乳、バター、生クリーム さとう、レモン汁 牛乳	24	木	おかし ハヤシライス トニヌ・ブリ (パン) 赤魚のムニエル ドレッシングサラダ ジュケメリ (鶏肉のクリーム煮) 牛乳 生クリーム チーズ 果物	人参	人参	人参	人参	おかし (ホームバイ) 牛乳	
			人参	20	人参					20	人参	20			
			人参	10	人参					10	人参	10			
			人参	10	人参					10	人参	10			
10	木	カレーライス ツナサラダ (ドレッシング) 果物	牛肉	人参	米	おかし (ごまスフィック) 牛乳	25	金	おかし まぐり 人参 ブロッコリー 人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	人参	人参	人参	人参	おにぎり 米 だし お茶	
			人参	20	人参					20	人参	20			
			人参	10	人参					10	人参	10			
			人参	10	人参					10	人参	10			
12	土	チャーハン 中華チキンスープ 果物	人参	人参	米	おかし (ハド'ビ'スケット) 牛乳	26	土	おかし ひじき ごまドレッシング (餅抜きマヨネーズ) 果物	人参	人参	人参	人参	おかし (豆乳のカフェ) 牛乳	
			人参	20	人参					20	人参	20			
			人参	10	人参					10	人参	10			
			人参	10	人参					10	人参	10			
14	月	ミートスパゲティ ドレッシングサラダ 果物	合ミンチ	人参	米	サクサクバイ パイシート(餅抜き) さとう ココア 牛乳	28	月	おかし 春雨サラダ 中華スープ 果物	人参	人参	人参	人参	青のりトースト 食パン、バター 青のり 牛乳	
			人参	20	人参					20	人参	20			
			人参	10	人参					10	人参	10			
			人参	10	人参					10	人参	10			

☆海外産の食品を使用する場合は業者に、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義務づけています。
 ☆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。
 ☆新型コロナウイルスの影響で、アレンジとグレープフルーツの入手が困難になる可能性が高いため、主にみかん、りんご、バナナの品目となっています。
 ☆お詫び…今まで、ごまを「体の調子を整える」に分類していましたが、正しくは「熱や力になる」グループでした。

☆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。
 ☆献立表に給与されているグラム数は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	530kcal	炭水化物	76.0g
たんぱく質	21.2g	食塩	1.6g
脂質	15.9g	カルシウム	241mg

(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	610kcal	炭水化物	87.0g
たんぱく質	24.4g	食塩	1.7g
脂質	18.3g	カルシウム	258mg

2月1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・3度豆・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、ほしくみは、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。

2月25日にジョージアの料理を作ります。
 給食…トニヌ・ブリ(パン)
 シュケメリ(鶏肉のクリーム煮)