

日	曜日	献立名	さいりょう				10時のおやつ
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	その他	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類		
						3時のおやつ	
1	金	巻き寿司(太巻き,ツナきゅうり巻き) ※乳児クラスはちらし寿司です 菜の花のポン酢和え 花ふと人参のすまし汁 果物(オレンジ)	巻き芯,ピンクテン,ツナ缶	干しいたけ,干びょう,きゅうり 巻きのり 菜の花,人参 玉ねぎ,みつば オレンジ	精白米,三温糖 花麩	酢,塩,濃口醤油 だし汁 ポン酢,濃口醤油 塩,薄口醤油,みりん,だし汁	牛乳 ルヴァン お茶 鬼さんプリン 節分豆 ※乳児クラス玉子ポロロです
2	土	牛きのご丼 キャベツサラダ ごぼうとわかめの味噌汁	牛肉 味噌	玉ねぎ,干しいたけ キャベツ,人参,ホールコーン ごぼう,わかめ	精白米,春雨,三温糖 ごま油,三温糖	濃口醤油,みりん だし汁 酢,濃口醤油 だし汁	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 ミレービスケット
4	月	ご飯 さわらの生姜煮 切干大根の煮物 小松菜と玉ねぎのすまし汁	さわら 刻みあげ	土しょうが 切干大根,人参,きぬさや 小松菜,玉ねぎ,ねぎ	精白米 三温糖 三温糖	濃口醤油,みりん だし汁 濃口醤油,だし汁 薄口醤油,みりん,塩,だし汁	牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳 りんごゼリー
5	火	ご飯 鶏の照り焼き 春雨サラダ 白菜ともやし中華スープ	鶏肉	きゅうり,人参 白菜,もやし,ねぎ	精白米 キャノーラ油 春雨,白ごま,ごま油,三温糖	濃口醤油,みりん 酢,濃口醤油 ガラスープ	牛乳 雪の宿 牛乳 マカロニきな粉
6	水	ゆかりご飯 野菜味噌ラーメン ほうれん草の和え物	豚肉,味噌	ゆかり 玉ねぎ,もやし,人参 キャベツ ほうれん草,ホールコーン	精白米 中華麺 三温糖	塩,ガラスープ,濃口醤油 濃口醤油	牛乳 ルヴァン 牛乳 心のラスク
7	木	ご飯 白身魚フライ チンゲン菜のおかか和え キャベツとあげの味噌汁	白身魚フライ 花かつお 刻みあげ,味噌	チンゲン菜,もやし,人参 キャベツ,ねぎ	精白米 キャノーラ油 三温糖	ケチャップ 濃口醤油 だし汁	牛乳 ミレービスケット 牛乳 メーブルケーキ
8	金	ミネラルパン さつまいものクリームシチュー ごぼうサラダ 果物(バナナ)	鶏肉	玉ねぎ,ブロッコリー,人参 ごぼう,きゅうり,ホールコーン バナナ	ミネラルパン さつまいも,キャノーラ油 マヨドレ	クリームシチューの素,塩 塩	牛乳 ソフトせんべい お茶 塩昆布ごまおにぎり
9	土	ピラフ ツナサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ	ツナ缶	玉ねぎ,ホールコーン,ピーマン,人参 キャベツ,きゅうり ほうれん草,玉ねぎ	精白米,マーガリン 三温糖,キャノーラ油	塩,コショウ,コンソメ 酢,濃口醤油 コンソメ,塩	牛乳 ルヴァン 牛乳 星たべよ
11	月	振替休日					
12	火	麦ご飯 豚じゃが ほうれん草のじゃご和え えのきたと白菜の味噌汁	豚肉 ちりめん 味噌	人参,玉ねぎ,糸コンニャク,グリーンピース ほうれん草,人参 えのきたけ,白菜,ねぎ	精白米,押麦 メークイン,キャノーラ油,三温糖 三温糖	みりん,濃口醤油,だし汁 濃口醤油 だし汁	牛乳 ばりんこ 牛乳 ジャムサンド
13	水	吹き寄せごはん 血うどん 果物(りんご)	鶏肉,刻みあげ 豚肉,ナルト	人参,干しいたけ,三度豆,ごぼう たけのこ,玉ねぎ,人参,白菜,ニラ りんご	精白米,菜,三温糖 揚げそば,片栗粉	みりん,濃口醤油 ガラスープ,濃口醤油	牛乳 ミレービスケット 牛乳 スイートポテト
14	木	ご飯 ハートコロッケ きゅうりの酢の物 玉ねぎと小松菜の味噌汁	ハートコロッケ 味噌	きゅうり,人参,干わかめ 小松菜,玉ねぎ,ねぎ	精白米 キャノーラ油 三温糖	とんかつソース 酢,薄口醤油,塩 だし汁	牛乳 ぼたぼたやき 牛乳 バレンタインケーキ
15	金	ハムチーズサンドイッチ たまごサンド チキンナゲット キャベツとコーンのスープ	ロースハム,チーズ 玉子 チキンナゲット	レタス キャベツ,人参,ホールコーン	食パン 食パン,キャノーラ油 キャノーラ油	マヨドレ 塩,マヨドレ コンソメ	牛乳 野菜スティック 牛乳 星たべよ
16	土	造形展					
18	月	ご飯 ポークビーンズ マカロニサラダ 白菜と人参のスープ	豚肉,水煮大豆	人参,玉ねぎ,マッシュルーム きゅうり,ホールコーン 白菜,人参,パセリ	精白米 メークイン,キャノーラ油 マカロニ,マヨドレ	塩,ビーフシチューの素,ケチャップ コンソメ	牛乳 星たべよ 牛乳 メーブルマフィン
19	火	中華丼 きゅうりともやし中華和え かきたま汁 果物(バナナ)	豚肉 玉子	土しょうが,白菜,チンゲン菜,玉ねぎ,干しいたけ きゅうり,もやし,人参 ほうれん草 バナナ	精白米,片栗粉,ごま油 三温糖,ごま油	塩,コショウ,濃口醤油,みりん,だし汁 濃口醤油 薄口醤油,みりん,塩,だし汁	牛乳 雪の宿 牛乳 いももち
20	水	ご飯 さわらの照焼き 炒りおから 大根と豆腐の味噌汁	さわら おから 絹ごし豆腐,味噌	こんにゃく,干しいたけ,人参,きぬさや 大根	精白米 三温糖,キャノーラ油 キャノーラ油,三温糖	濃口醤油,みりん だし汁,みりん,濃口醤油,塩 だし汁	牛乳 ルヴァン お茶 フルーツポンチ
21	木	手作りのパン わかめうどん 大根とちくわのサラダ	ナルト	干わかめ,ねぎ 大根,三度豆,人参	手作りのパン 讃岐うどん,三温糖 キャノーラ油,三温糖	薄口醤油 みりん,だし汁 酢,濃口醤油	牛乳 うすやきせんべい お茶 炊き込みご飯のおにぎり
22	金	カレーライス ひじきと大豆のサラダ ヤクルト	豚肉 水煮大豆 ヤクルト	玉ねぎ,人参 きゅうり,人参,ひじき	精白米,メークイン,キャノーラ油 白ごま,マヨドレ	カレーラッ 濃口醤油,みりん	牛乳 きな粉ウエハース お茶 たこ焼き
23	土	ゆかりごはん 焼きそば さつま芋の煮物	豚肉,花かつお	ゆかり もやし,玉ねぎ,人参 キャベツ,ピーマン 人参,三度豆	精白米 中華麺 キャノーラ油 さつまいも,三温糖	焼きそばソース,濃口醤油 濃口醤油,みりん	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 カルシウムせんべい
25	月	ご飯 豚肉と玉子の炒め物 キャベツとしめじのサラダ ほうれん草としめじの味噌汁	豚肉,玉子 味噌	もやし,玉ねぎ,人参,ピーマン キャベツ,人参,しめじ ほうれん草	精白米 キャノーラ油 キャノーラ油,三温糖 メークイン	塩,コショウ,濃口醤油 酢,塩 だし汁	牛乳 雪の宿 牛乳 マカロニきな粉
26	火	ご飯 チキンカツ 白菜の和え物 さつま芋と玉ねぎの味噌汁	チキンカツ 味噌	白菜,小松菜,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米 キャノーラ油 三温糖 さつまいも	とんかつソース,ケチャップ 濃口醤油 だし汁	牛乳 サブレ 牛乳 チーズ蒸しパン
27	水	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き ブロッコリーの和え物 ごぼうと人参のすまし汁	鶏肉,味噌	ブロッコリー,ホールコーン,人参 ごぼう,人参,ねぎ	精白米 マヨドレ,キャノーラ油 三温糖	濃口醤油,みりん 濃口醤油 薄口醤油,みりん,塩,だし汁	牛乳 野菜スティック お茶 フルーツヨーグルト
28	木	ピピンハ風ごはん じゃごサラダ 大根としめじのスープ	牛肉 ちりめん	もやし,人参,ほうれん草 ブロッコリー,ホールコーン 大根,しいたけ,ねぎ	精白米,キャノーラ油,上白糖,ごま油,白ごま キャノーラ油,三温糖	濃口醤油 濃口醤油,酢 ガラスープ	牛乳 ばりんこ 牛乳 さつまいも蒸しパン

●都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。●午前おやつは、1・2歳児のみです。●網掛けは手作りおやつです。
●マヨドレは、卵不使用のマヨドレタイプのドレッシングを使用しております。