

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
					あか	黄	みどり		
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)		
1	木	ビスケット牛乳	バターロールパン ミネストローネ チーズ ゆで卵とポテトのサラダ バナナ	かぼちゃのマフィン牛乳	ベーコン、チーズ、たまご、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、さとう、こむぎこ、バター、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、バナナ、かぼちゃ	591(600) 18.8(19.1) 18.7(20.2) 2.1(1.9)	
2	金	ビスケット牛乳	【節分特別メニュー】 鬼のカーラーライス 大豆とひじきのサラダ ヨーグルト	甘納豆の蒸しパン牛乳	ぎゅうにく、いんげんまめ、チーズ、ぎょうちんソーセージ、ロースハム、だいずたんぱく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう、らんおう	じゃがいも、ごはん、ごま、さとう、さらだあぶら、こむぎこ、あまなつとう、ビスケット	たまねぎ、にんじん、ミニトマト、やきのり、コーン、さやえんどう、ひじき	731(670) 25.1(23) 26.5(25.9) 2.3(1.9)	
3	土	ビスケット牛乳	チキンライス 玉子スープ キャベツハンバーグ バナナ	カステラ牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、さらだあぶら、バター、かすてら、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、キャベツ、バナナ	673(652) 23.4(21.8) 16.4(18) 0.9(0.7)	
5	月	ビスケット牛乳	ご飯 味噌汁 野菜入り豚そぼろ きゅうりのナムル	きなこクッキー牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、きなこ、ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、さとう、ごまあぶら、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、きゅうり、わかめ、もやし、コーン	574(544) 19.5(18.5) 18.9(19.7) 2.2(1.8)	
6	火	ビスケット牛乳	和風スパゲッティ 白菜とたまねぎのスープ スペイン風オムレツ バナナ	ミルク寒天牛乳	ベーコン、ソーセージ、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご	マカロニスパゲッティ、バター、さとう、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、はくさい、ピーマン、にんじん、バナナ、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	524(534) 19.9(19.2) 16.8(18.4) 1.4(1.1)	
7	水	ビスケット牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ	お好み焼牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、みそ、とうふ、ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さらだあぶら、こむぎこ、ビスケット	にんじん、まいたけ、長ねぎ、しめじ、だいこん、ブロッコリー、コーン、オレンジ、キャベツ	509(496) 18.2(17.7) 12.9(15.3) 1.7(1.4)	
8	木	ビスケット牛乳	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグ ポテトのチーズ焼き バナナ	セサミクッキー牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、チーズ	ロールパン、さとう、パンこ、バター、じゃがいも、ごま、こむぎこ、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ	677(671) 24.7(23.5) 27.2(27) 2.6(2.3)	
9	金	ビスケット牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物	ミルクもち牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ちくわ、きなこ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、かたくりこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、きりほしだいこん、りんご	612(571) 22.6(20.9) 11.8(14.2) 1.8(1.5)	
10	土	ビスケット牛乳	しらすチャーハン 豆腐とわかめのスープ 鶏つくねバーグ バナナ	菓子パン牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、とうふ、みそ、とりひきにく、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、かたくりこ、マヨネーズ、ジャムパン、ビスケット	こねぎ、にんじん、わかめ、えのきたけ、長ねぎ、バナナ	675(649) 29.8(27.1) 18.4(19.6) 1.7(1.3)	
12	月		《休園日》					0(0) 0(0) 0(0) 0(0)	
13	火	ビスケット牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	ヨーグルトケーキ牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	うどん、さつまいも、バター、さとう、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、バナナ、レモン	639(620) 25.6(23.9) 15(16.8) 3(2.5)	
14	水	ビスケット牛乳	《園外保育の日》	ドーナツ牛乳	ぎゅうにゅう	ドーナツ、ビスケット		289(353) 8.5(10.4) 11.6(15.2) 0.4(0.4)	
15	木	ビスケット牛乳	バターロールパン 鶏肉のトマト煮 ジュリアンスープ バナナ	ホットケーキ牛乳	とりもも、ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご	ロールパン、オリーブ油、じゃがいも、いちごジャム、ホットケーキミックス、ビスケット	トマト缶、ピーマン、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、マジックループ、バナナ	680(672) 25.2(23.9) 24.6(24.9) 3(2.6)	
16	金	ビスケット牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 油揚げの五目煮 《発表会》	オレンジ	ジャムサンド(イチゴジャム)牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、あぶらあげ、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、バター、じゃがいも、いちごジャム、しよぼん、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、干しいたけ、オレンジ	556(534) 22.4(20.9) 12.5(14.8) 2(1.5)
17	土							0(0) 0(0) 0(0) 0(0)	
19	月	ビスケット牛乳	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 鶏たんごと春雨のスープ ホタテとキャベツの塩サラダ みかん	菓子パン牛乳	まぐろ、とりひきにく、かいぼしら、ぎゅうにゅう	ごはん、はるさめ、バター、ドレッシング、かんパン、ビスケット	しおこんぶ、にんじん、はくさい、えのきたけ、キャベツ、みかん	569(540) 16.3(16) 12.5(14.8) 1.3(1.1)	
20	火	ビスケット牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	フレンチトースト牛乳	ぶたひきにく、とうふ、ロースハム、ぎゅうにゅう、たまご	マカロニスパゲッティ、マヨネーズ、さとう、ごま、しよぼん、ビスケット	トマト缶、にんにく、ピーマン、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん、トウモロコシ、きゅうり、きりほしだいこん、バナナ	601(590) 19.3(18.7) 16.6(18) 2.2(1.8)	
21	水	ビスケット牛乳	しらす入り炊き込みご飯 大根汁 れんごんのきんぴら オレンジ	かぼちゃの蒸しパン牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、ごまあぶら、ごま、さらだあぶら、さとう、こむぎこ、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、だいこん、長ねぎ、れんこん、オレンジ、かぼちゃ	563(538) 16.8(16.3) 18.4(19.6) 2.2(1.9)	
22	木	ビスケット牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	レーズンとくるみのクッキー牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ロースハム、たまご	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、マカロニスパゲッティ、マヨネーズ、さとう、くるみ、ビスケット	さやいんげん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、バナナ、レーズン	654(653) 17.9(18.2) 24.3(24.8) 1.4(1.2)	
23	金	ビスケット牛乳	ご飯 味噌汁 たららの煮つけ ひじき煮	りんご	コーンフレーククッキー牛乳	みそ、とうふ、たら、ちくわ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、コーンフレーク、こむぎこ、バター、ビスケット	たまねぎ、こまつな、しいたけ、にんじん、ひじき、りんご	585(550) 24.9(22.8) 11.6(14) 2.1(1.8)
24	土	ビスケット牛乳	野菜煮込みうどん ひじきハンバーグ バナナ	オレンジゼリー牛乳	たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	うどん、パンこ、さとう、オレンジジュース、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ひじき、バナナ、みかんかん、かんてん	589(587) 25.3(23.4) 18.1(19.2) 3.2(2.6)	
26	月	ビスケット牛乳	ご飯 味噌汁 カラフルピーマンのチンジャオロース ジャーマンポテト	みかん	お麩のラスク牛乳	みそ、あぶらあげ、ぶたにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	ごはん、じゃがいも、さとう、バター、ふ、ビスケット	だいこん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、えのきたけ、たまねぎ、みかん	513(491) 15.1(15) 15(16.5) 2(1.7)
27	火	ビスケット牛乳	焼きそば 大根とベーコンのスープ 鶏肉のさっぱり煮 バナナ	フルーツ寒天ゼリー牛乳	ぶたひきにく、ベーコン、とりもも、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、さとう、ビスケット	にんじん、キャベツ、ピーマン、だいこん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、レモン、バナナ、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	660(636) 27(24.7) 13.6(15.6) 3(2.4)	
28	水	ビスケット牛乳	ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	さつまいもとりんごのケーキ牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、鉄分入りヨーグルト、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、ごま、さとう、さつまいも、さらだあぶら、こむぎこ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、ミニトマト、りんご	711(667) 22.2(20.9) 21.1(21.8) 1.8(1.6)	

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。  
 ※また、午前中のおやつはビスケットには卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

★新メニューです。楽しみにしててくださいね！

