

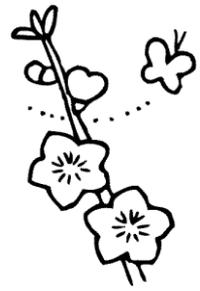
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	ごはん 豆腐の松風焼き ブロッコリーのおかか和え キャベツのマヨ和え 豚汁 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米/ ★パン粉/★白ごま /胡麻油/とうもろこ し/★マヨドレ/きび 砂糖/さといも/水あ め	★木綿豆腐/★若鶏肉 ひき肉/かつお節/ち くわ/★豚モモ肉/★ 牛乳/★きな粉	玉葱/ブロッコリー/ にんじん/キャベツ/ きゅうり/だいこん/ はくさい/ねぎ/ごぼ う/★パレンシアオー レンジ	牛乳 ♡◎きなこあめ お茶 せんべい	エネルギー 547 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 16.6 g 食塩相当 1.3 g
3 火	てまり寿司 鮭フライ さつまフライ 菜の花の和え物 豆腐のすまし汁 果物(苺)	★塩せんべい/精白米/★ 白ごま/★薄力粉/★パン 粉/★米サラダ油/★つまい も/とうもろこし/胡麻油 /★マヨドレ/★豆麩/★ ホットケーキミックス粉	★生さけ/★かまぼこ /かつお節/花なると /★絹ごし豆腐/★牛 乳/★フロズンホ イップ	にんじん/さやえんどう /リーフレタス/和種な ばな/ほうれんそう/ キャベツ/ブロッコリー /ねぎ/干しいたけ/ いちご	牛乳 ◎ひしもちケーキ  お茶 せんべい	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.0 g 食塩相当 1.5 g
4 水	ごはん ♡ねぎ味噌 じゃが芋のそぼろ煮 大根のゆかりあえ 味噌汁(白菜・油揚げ) 果物(バナナ)	★ふがし/精白米/き び砂糖/じゃがいも/ かたくり粉/★白ごま /スターキカットポテ ト	★豚ひき肉/★スー かまぼこ/★油揚げ/ カットわかめ/かつお 節/かえり煮干し/★ 牛乳	ねぎ/にんじん/玉葱/ ぶなしめじ/さやいんげ ん/だいこん/キャベツ /こまつな/はくさい/ えのきたけ/★バナナ	牛乳 ♡◎フライドポテト  お茶 ふがし	エネルギー 440 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.4 g 食塩相当 1.2 g
5 木	ごはん 鶏肉のタルタル焼がけ ゆでブロッコリー フレンチサラダ ココロスープ 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米/ ★マヨドレ/きび砂糖 /とうもろこし/オー リーブ油/★強力粉/ ★有塩バター	★若鶏肉モモ/ツナ/ ★ウィンナー/★牛乳	にんじん/玉葱/パセリ/ ブロッコリー/キャベ ツ/リーフレタス/レタ ス/きゅうり/だいこん /えのきたけ/ほうれん そう/★オレンジ	牛乳 ♡◎おだんごパン お茶 せんべい	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.2 g 食塩相当 1.8 g
6 金	♡セルフハンバーガー (ハンバーグ・リーフレタス) ジャーマンポテト ♡ミネストローネ 果物(りんご)	★まるパン/★パン粉 /きび砂糖/スターキ カットポテト/米サラ ダ油/グラニュー糖/ ★ビスケット	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/★ウィンナー/★ ベーコン/★粉ゼラチ ン	★バナナ/玉葱/リーフ レタス/にんじん/青 ピーマン/だいこん/ キャベツ/えのきたけ/ トマト/★りんご/★み かん/いちご	フルーツゼリー ビスケット  お茶 バナナ	エネルギー 407 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 11.9 g 食塩相当 1.3 g
7 土	ごはん 肉豆腐 切干大根のあえもの 味噌汁(玉葱・わかめ) 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米 /きび砂糖/とうもろ こし/純正胡麻油	★豚モモ肉/★焼き豆 腐/ツナ/乾燥わかめ /かつお節/★牛乳	にんじん/玉葱/ねぎ /ぶなしめじ/切干し だいこん/キャベツ/ きゅうり/はくさい/ 万能ねぎ/★バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.0 g 食塩相当 1.7 g
9 月	ごはん さばのごま味噌焼き ごぼうのきんぴら 和風スパゲティサラダ のっぺい汁 果物(みかん)	精白米/★白ごま/中ざ ら糖/胡麻油/きび砂糖 /★スパゲティ/かた くり粉/コーンフレーク /★マシュマロ/★無塩 バター	★さば/さつま揚げ/ 乾燥わかめ/かつお節 /★鶏こま/ちくわ /かえり煮干し/★牛乳	だいこん/にんじん/ ごぼう/さやいんげん /キャベツ/リーフレ タス/はくさい/ねぎ /★みかん	牛乳 ♡◎コーンフレークバー お茶 ◎野菜のだし煮	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.4 g 食塩相当 1.5 g
10 火	ごはん ポーケチャップス コールスローサラダ コーンスープ 果物(りんご)	★塩せんべい/精白米 /じゃがいも/きび砂糖 /★マヨドレ/とう もろこし/★焼きそば めん	★豚モモ肉/★ソフト ササミフレーク/★ ベーコン/★牛乳	玉葱/にんじん/キャ ベツ/青ピーマン/ト マト/レタス/きゅう り/パセリ/★りんご /りよくとうもやし	牛乳 ♡◎おやつ焼きそば お茶 せんべい	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 11.0 g 食塩相当 1.6 g
11 水	ごはん ♡五目納豆 レバーのケチャップ煮 キャベツの和え物 味噌汁(大根・わかめ) 果物(オレンジ)	精白米/とうもろこし /米サラダ油/きび砂 糖/★マヨドレ/★小 麦粉/かたくり粉	★ヨーグルト/★納豆/ ちくわ/かつお節/★豚 レバー/★ソフトササ ミフレーク/乾燥わかめ /かえり煮干し/★牛乳/ ★粉チーズ	ねぎ/にんじん/青ピー マン/干しいたけ/にん じん/キャベツ/きゅう り/レタス/だいこん/玉 葱/えのきたけ/★オー レンジ/パセリ	牛乳 ♡◎お野菜クラッカー お茶 ヨーグルト	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.9 g 食塩相当 1.7 g
12 木	ごはん ♡ザクザクチキン ほうれんそうのソテー ベーコンとホトのコンソメ煮 豆腐のカレースープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい/精白米/ コーンフレーク/とうも ろこし/★有塩バター/ じゃがいも/米サラダ油 /★ぎょうざの皮/★マ ヨドレ	★若鶏肉モモ/★ベー コン/★ウィンナー/ ★木綿豆腐/★牛乳/ しらす干し/★ミック スチーズ	しょうが/ほうれんそう /キャベツ/にんじん/ 玉葱/はくさい/さやい んげん/万能ねぎ/ほん しめじ/グレープフル ーツ	牛乳 ♡◎ぎょうざピザ(しらす) お茶 せんべい	エネルギー 434 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.1 g 食塩相当 1.9 g
13 金	ごはん ♡マーボー豆腐 中華サラダ ♡ワンタンスープ 果物(りんご)	★塩せんべい/精白米 /胡麻油/かたくり粉 /きび砂糖/★ワンタ ンの皮/★あんサンド パン	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/★かまぼこ/乾燥 わかめ/なると/★牛 乳	ねぎ/にんじん/干しい たけ/にら/キャベツ /りよくとうもやし/ リーフレタス/チンゲン ツァイ/玉葱/はくさい /★りんご	牛乳 あんサンドパン お茶 せんべい	エネルギー 425 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.8 g 食塩相当 1.3 g
14 土	 <h1 style="display: inline;">卒園式</h1> 					
16 月	ごはん ♡ピビンパ丼の具 ひじきのサラダ 春雨スープ 果物(りんご)	★ビスケット/精白米 /きび砂糖/胡麻油/ ★白ごま/とうもろこ し/はるさめ/★塩せ んべい	★牛乳/★豚モモ肉/ 干ひじき/ちくわ/★ ベーコン/★無糖ヨー グルト	しょうが/にんじん/ほ うれんそう/りよくとう もやし/キャベツ/きゅ うり/玉葱/万能ねぎ/ 干しいたけ/★りんご /★バナナ	牛乳 ♡◎フルーツヨーグルト せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.5 g 食塩相当 1.8 g
17 火	ごはん さわらの西京焼き ぜんまい炒め ふるさとサラダ ♡なめこ汁 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米 /きび砂糖/米サラダ 油/しらたき/★マヨ ドレ/胡麻油/もち米	さわら/★油揚げ/ち くわ/★木綿豆腐/か えり煮干し/かつお節 /★牛乳/★きな粉 (大豆)	ぜんまい/切干しだい こん/にんじん/きゅう り/ほうれんそう/えの きたけ/なめこ/だい こん/ねぎ/★パレンシア オレンジ	牛乳 ◎きな粉ぼたもち お茶 せんべい	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.3 g 食塩相当 1.8 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



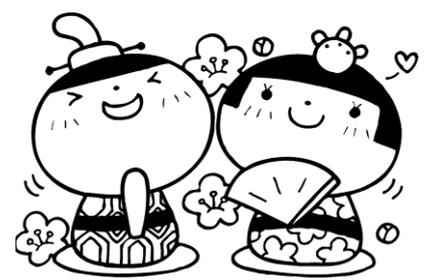
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 水	♥野菜たっぷりみそタンメン 手作りピザ 鶏肉の唐揚げ ♥フライドポテト フレンチサラダ ♥ゼリー・フルーツ盛り合わせ	★塩せんべい/★強力粉 ★薄力粉/オリブ油/か たくり粉/ステーキカット ポテト/★白ごま/きび砂 糖/★中華めん/とうもろ こし/★ショートケーキ	★ウィンナー/★ミツ クスチーズ/★若鶏肉 モモ/ツナ/なると ★豚モモ肉/★牛乳	トマト/玉葱/青ピーマ ン/レモン/パセリ/ キャベツ/リーフレタス /ブロッコリー/にんじ ん/ねぎ/りよくとうも ろやし/にら/いちご/★ りんご	牛乳 ショートケーキ お茶 せんべい	エネルギー 621 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 20.9 g 食塩相当 2.7 g
19 木	ごはん ♥ミートボールのケチャップ煮 マカロニサラダ キャベジンスープ 果物(グレープフルーツ)	さつまいも/精白米/★ パン粉/米サラダ油/き び砂糖/かたくり粉/★ マカロニ/とうもろこし /★マヨドレ/★ブレ ミックス粉/中ざら糖	★豚ひき肉/★木綿豆 腐/★牛乳/ツナ/★ ベーコン/あんこ	玉葱/にんじん/青 ピーマン/ダイストマ ト/きゅうり/レタス /えのきたけ/キャベ ツ/グレープフルーツ	牛乳 ◎どらやき お茶 ◎蒸かしさつまいも	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 1.7 g
21 土	ごはん 八宝菜 キャベツのゴマネズ和え わかめスープ りんごゼリー	★塩せんべい/精白米 /胡麻油/かたくり粉 /きび砂糖/★マヨド レ/★白ごま	★豚モモ肉/ツナ/乾 燥わかめ/★牛乳	はくさい/にんじん/た けのこ/玉葱/チンゲン ツアイ/キャベツ/きゅ うり/ぶなしめじ/えの きたけ/万能ねぎ/★す りおろしりんごゼリー	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 455 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 12.6 g 食塩相当 1.9 g
23 月	ごはん さばのパン粉焼き ブロッコリーのごま和え さつまいもサラダ 白菜と肉団子のスープ 果物(オレンジ)	★塩せんべい/精白米/ ★パン粉/米サラダ油/ きび砂糖/★白ごま/さ つまいも/★マヨドレ/ かたくり粉/はるさめ/ 純正胡麻油/★そうめん	★さば/ツナ/★若鶏 肉ひき肉/★牛乳/★ かまぼこ/★油揚げ/ かつおだし	ブロッコリー/にんじん /きゅうり/リーフレタ ス/玉葱/はくさい/干 しいたけ/万能ねぎ/ ★バレンシアオレンジ/ ねぎ	牛乳 ◎セレクト麺 (そうめん・うどん) お茶 せんべい	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 2.0 g
24 火	ごはん ツナそぼろ ♥パンピングラタン グリーンサラダ あさりのスープ 果物(りんご)	★塩せんべい/精白米 /きび砂糖/★マカロ ニ/米粉/★有塩パ ター/とうもろこし/ ★ビスケット	★牛乳/ツナ/★若鶏 肉モモ/★牛乳1L/ ★ミックスチーズ/★ ベーコン/あさり水煮 /★ヨーグルト	しょうが/かぼちゃ/に んじん/玉葱/きゅうり /レタス/リーフレタ ス/キャベツ/えのきたけ /チンゲンツアイ/★り んご	ヨーグルト ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 1.9 g
25 水	ごはん ♥トマトソースハンバーグ ブロッコリーのサラダ レタススープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい/精白米/ ★パン粉/きび砂糖/★ とうもろこし/胡麻油/★ チョコソース/★マシュ マロ/コーンフレーク	★木綿豆腐/★豚ひき 肉/ツナ/★ウィン ナー/★牛乳/★ホ イップクリーム	玉葱/ぶなしめじ/トマ ト/パセリ/ブロッコ リー/にんじん/キャベ ツ/きゅうり/レタス/ グレープフルーツ/★パ ナナ	牛乳 ◎そら組リクエストッキング ♥チョコバナナ お茶 せんべい	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 1.6 g
26 木	ごはん 八宝菜 ♥春雨サラダ もずくのスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米 /胡麻油/かたくり粉 /はるさめ/きび砂糖 /★白ごま/★ホット ケーキミックス粉/★ 有塩バター	★豚モモ肉/ちくわ もずく/ホタテ水煮/ ★牛乳	はくさい/にんじん/た けのこ/玉葱/チンゲン ツアイ/きゅうり/キャベ ツ/リーフレタス/えのきたけ /もやし/万能ねぎ/★パ ナナ/かぼちゃ	牛乳 ♥◎かぼちゃのスコーン お茶 せんべい	エネルギー 463 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 11.9 g 食塩相当 1.6 g
27 金	ごはん ♥ひき肉カレー ♥たこさんウィンナー しやしやしきサラダ フレンチ菜と筍のスープ 果物(オレンジ)	精白米/じゃがいも/ 米サラダ油/★マヨド レ/★食パン/グラ ニュー糖/コーンス ターチ/★無塩バター	★ヨーグルト/★豚ひき 肉/★ウィンナー/ツナ /かつお節/なると/ カットわかめ/★牛乳/ ★生クリーム/★加糖練 乳	にんじん/玉葱/にんに く/れんこん/みずかけ な/りよくとうもやし/ チンゲンツアイ/たけ のこ/★バレンシアオレンジ	牛乳 ♥◎クリームボックス お茶 ヨーグルト	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 1.6 g
28 土	ごはん 大根の中華そぼろ煮 小松菜の和え物 きのこスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米 /きび砂糖/胡麻油/ かたくり粉/とうもろ こし/★マヨドレ	★豚ひき肉/ツナ/か つお節/★絹ごし豆腐 /★牛乳	だいこん/にんじん/ぶ なしめじ/万能ねぎ/ しょうが/こまつな/ キャベツ/りよくとうも ろやし/えのきたけ/まい たけ/玉葱/チンゲン ツアイ/★バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 432 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 13.0 g 食塩相当 1.2 g
30 月	ごはん チキンのトマトソース焼き ブロッコリーのソテー ♥ポテトサラダ ハウレンソウと春雨のスープ 果物(莓)	★野菜パ/精白米/ ★有塩バター/きび砂 糖/とうもろこし/ じゃがいも/★マヨド レ/はるさめ/★塩せ んべい	★牛乳/★若鶏肉モモ /★ミックスチーズ/ ツナ	トマト/ブロッコリー /にんじん/きゅうり /ほうれんそう/玉葱 /いちご/★野菜 ジュース	野菜ジュース せんべい 牛乳 野菜パ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 1.8 g

お別れ会



※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示していますのでご覧ください。
 ※食材を確認し、未食なものがあり心配な方はお申し出ください。
 ※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。
 ※◎マークは手作りおやつです。
 ※♥マークはそら組さんのリクエストメニューです。

- ※ は、ひなまつりメニューです。
- ※ は、お誕生会です。
- ※ は、お別れ会です。



(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー 468 kcal	タンパク質 17.9 g
	脂 質 13.3 g	食塩相当量 1.6 g