



きゅうしょくこんだてよていひょう



2023年2月

日付	献立名	おやつ	エネルギーたんぱく質脂質食物繊維	材料名
1・15 水	発芽玄米入りご飯 肉豆腐 しらす入り3色なます かぶとさつま芋のみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 みそ焼きおにぎり フルーツ	558(495) 19.4(17.8) 12.3(12.6) 3.8(3.2)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/豚ひき肉、焼き豆腐、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、釜揚げしらす、酢、てんさい糖（液体）、食塩、/さつま芋（皮付）、かぶ、かぶ・葉、かつお・昆布だし汁、手作りみそ（淡色辛みそ）、/みかん、/牛乳、/米、発芽玄米、ごま油、手作りみそ（淡色辛みそ）、本みりん、ねぎ、
2・16 木	発芽玄米入りご飯 かぼちゃのチキンピーズ 大根ときゅうりのピクルス もやしの洋風スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 豆腐のもっちり焼きドーナツ	584(523) 19.3(18.3) 16.4(16.3) 5.6(4.5)	牛乳、/米、発芽玄米、/鶏もも肉、かぼちゃ、セロリー、たまねぎ、なたね油（キャノーラ油）、だいたい水、煮干し、カットトマト缶、かつおだし汁、ケチャップ、てんさい糖、しょうゆ、食塩、ローリエ（月桂樹）、/きゅうり、だいこん、黄パプリカ、てんさい糖（液体）、酢、食塩、/もやし、エリンギ、ウインナー、水、パセリ粉、手作りほんスープ オニオン、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、絹ごし豆腐、おから、脱脂粉乳、てんさい糖、なたね油（キャノーラ油）、なたね油（キャノーラ油）、
3 金 節分	赤おにご飯 いわしのフライ 野菜の納豆あえ 雷汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 鬼まんじゅう	612(515) 24.6(19.2) 18.6(16.5) 4.4(3.3)	牛乳、/米、発芽玄米、こんぶ（だし用）、食塩、しょうゆ、赤パプリカ、にんじん、とんがりコーン、干しぶどう、蒸し大豆、カットわかめ、てんさい糖（液体）、しょうゆ、酢、なたね油（キャノーラ油）、/いわし、料理酒、食塩、小麦粉、水、パン粉、なたね油（キャノーラ油）、/こまつな、にんじん、もやし、挽きわり納豆、しょうゆ、ごま油、かつお粉、/かぶ、かぶ・葉、絹ごし豆腐、なたね油、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/さつま芋、小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、無調整豆乳、
4・18 土	じゃこ入り炊き込みご飯 鶏肉のみぞれ煮 冬の焼き野菜 味噌けんちん汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 高野豆腐のきな粉トースト	459(424) 23.3(21.4) 13.0(13.6) 3.6(2.9)	牛乳、/米、ちりめんじゃこ、料理酒、/鶏もも肉、かつお・昆布だし汁、だいこん、てんさい糖、本みりん、しょうゆ、食塩、片栗粉、/かぶ、ブロッコリー、にんじん、食塩、ごま油、/木綿豆腐、さといも、ごぼう、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、手作りみそ（淡色辛みそ）、/バナナ、/牛乳、/高野豆腐、無調整豆乳、てんさい糖（液体）、きな粉、バター、てんさい糖、きな粉、
6・20 月	発芽玄米入りご飯 豚肉のパセリチーズ焼き にんじんしりしり 大根ときゃべつのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぼちゃもち	511(454) 21.6(19.8) 14.9(14.8) 3.2(2.8)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/豚肉（もも）、たまねぎ、しょうが、にんにく、本みりん、しょうゆ、細切りチーズ（生食）、パセリ粉、/にんじん、もやし、ツナ水煮缶、なたね油、しょうゆ、料理酒、本みりん、かつお節、かつお粉（6日のみ）、/だいこん、キャベツ、しめじ、かつお・昆布だし汁、手作りみそ（淡色辛みそ）、/オレンジ、/牛乳、/かぼちゃ（皮付き）、上新粉、てんさい糖、水、なたね油（キャノーラ油）、きな粉、
7・21 火	関口食パン ガリバターフィッシュ ブロッコリーのフレンチサラダ ベーコンと白菜のトマトミルクスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ひじきのおこわ	541(489) 22.4(20.7) 18.3(17.9) 4.2(3.4)	牛乳、/関口食パン、/シルバー、食塩、片栗粉、なたね油、にんにく、なたね油（キャノーラ油）、ねぎ、えのきたけ、しょうゆ、料理酒、本みりん、バター、/ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、なたね油（キャノーラ油）、酢、てんさい糖（液体）、食塩、/はくさい、ごぼう、たまねぎ、ベーコン、オリブ油、カットトマト缶、無調整豆乳、脱脂粉乳、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ローリエ（月桂樹）、/いちご、/牛乳、/もち米、米、鶏ひき肉、ひじき、にんじん、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖、料理酒、
8・22 水	発芽玄米入りご飯 のり塩から揚げ 酢みそ和え 厚揚げとほうれん草のすまし汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 芋ようかん	500(450) 23.1(19.8) 11.5(12.1) 3.5(3.1)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/鶏むね肉、にんにく、しょうが、料理酒、食塩、あおりの、片栗粉、小麦粉、なたね油（キャノーラ油）、/きゅうり、にんじん、カットわかめ、かまぼこ（卵不使用）、酢、手作りみそ（淡色辛みそ）、てんさい糖（液体）、/生揚げ、ほうれん草（冬）、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、料理酒、/幼児・ほんかん、/乳児：みかん、/牛乳、/さつま芋も、かんでん粉）、無調整豆乳、水、てんさい糖、
9 木 郷土食 （千葉県）	みそバターコーンラーメン チンゲン菜のとりみ炒め 中華だいこん フルーツ	◎牛乳 牛乳 ごんじゅう	660(584) 23.7(21.7) 16.4(16.3) 5.0(4.0)	牛乳、/生中華めん、鶏ひき肉、もやし、キャベツ、ねぎ、コーン缶、ごま油、みそ（淡色辛みそ）、中華スープ、バター、食塩、料理酒、/チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ、中華スープ、しいたけだし汁、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/だいこん、きゅうり、てんさい糖（液体）、しょうゆ、酢、ごま油、/バナナ、/牛乳、/米、発芽玄米、油揚げ、豚ひき肉、しょうゆ、本みりん、料理酒、かつおだし汁、かつお節、
10・24 金	発芽玄米入りご飯 鮭ときゃべつの酒蒸し 切干し大根とさつま芋の旨煮 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 手作りココアサブレ	584(501) 26.2(19.8) 17.6(16.6) 3.8(3.1)	牛乳、/米、発芽玄米、/さけ、食塩、料理酒、たまねぎ、キャベツ、しめじ、レモン果汁、しょうゆ、/切り干しだいこん、さつま芋も（皮付）、にんじん、油揚げ、なたね油（キャノーラ油）、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、/絹ごし豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、手作りみそ（淡色辛みそ）、/グレープフルーツ、/調製豆乳、/小麦粉、ココア（ビュアココア）、バター、てんさい糖、牛乳、
13・27 月	発芽玄米入りご飯 豆腐チャンプルー 豆苗のごま醤油和え 小松菜とかぼちゃのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 お麩ラスク	501(455) 18.5(17.5) 18.6(17.9) 3.1(2.7)	調製豆乳、/米、発芽玄米、/豚肉（もも）、なたね油（キャノーラ油）、もやし、たまねぎ、木綿豆腐、なたね油（キャノーラ油）、食塩、しょうゆ、てんさい糖、かつお節、/だいこん、トウモロコシ（芽ばえ）、にんじん、ごま油、酢、てんさい糖（液体）、しょうゆ、すりごま、/こまつな、かぼちゃ、カットわかめ、煮干しだし汁、手作りみそ（淡色辛みそ）、/いちご、/牛乳、/バター、てんさい糖、牛乳、焼ふ、
14・28 火	発芽玄米入りご飯 肉団子の甘酢あん ほうれん草のかつお節ナムル もやしと木耳のスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 チョコっとフレンチ	544(481) 19.7(18.2) 15.0(14.9) 5.5(4.3)	牛乳、/米、発芽玄米、/豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、たまねぎ、干しいたけ、食塩、片栗粉、なたね油（キャノーラ油）、たまねぎ、黄パプリカ、なたね油（キャノーラ油）、中華スープ、しいたけだし汁、しょうゆ、てんさい糖、片栗粉、/ほうれん草（冬）、きゅうり、にんじん、しょうゆ、てんさい糖（液体）、ごま油、かつお節、/もやし、黒さくらげ、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/グレープフルーツ、/牛乳、/食パン、小麦粉、てんさい糖、無調整豆乳、ココア（ビュアココア）、
17 金 誕生日会	にこちゃんカレーライス 白菜のドレッシングサラダ 冬野菜のスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 バナナのフラワーカップケーキ	547(494) 17.8(17.0) 14.4(14.7) 3.6(2.9)	牛乳、/米、ターメリック粉、鶏むね肉、たまねぎ、じゃがいも、マッシュルーム缶、なたね油（キャノーラ油）、小麦粉、バター、カレー粉、脱脂粉乳、かつおだし汁、食塩、ウスターソース、ケチャップ、干しぶどう、ケチャップ、/はくさい、きゅうり、赤パプリカ、ごま油、てんさい糖（液体）、酢、しょうゆ、食塩、/だいこん、だいこん（葉）、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、ココア（ビュアココア）、バナナ、無調整豆乳、てんさい糖、なたね油（キャノーラ油）、
25 土	ご飯 ツナじゃがが煮 わかめときゅうりの和え物 さつま芋とチンゲン菜のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 いちごチーズサンド	531(481) 16.7(16.1) 15.3(15.5) 3.4(2.7)	牛乳、/米、/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ツナ水煮缶、なたね油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、/きゅうり、セロリー、カットわかめ、てんさい糖（液体）、酢、ごま油、食塩、/さつま芋も（皮付）、チンゲンサイ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、手作りみそ（淡色辛みそ）、/みかん、/牛乳、/食パン、クリームチーズ、いちごジャム・低糖度、

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります。
 ☆おやつので◎印及び栄養量の（ ）内は、乳児クラス対象となります。
 ☆今月のフルーツはバナナ、オレンジ、ほんかん、いちご、みかん、グレープフルーツです。
 ☆今月のTABLE FOR TWO献立は、10・24日です。
 ※災害時の食事に慣れることを目的に、2月2・16日の献立は備蓄食材を利用します。