

	献立名	材 料 名			kcal	蛋白
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子を良くする		
1 土	ほうとう風うどん 切干大根の甘酢 くおやつ 牛乳 お菓子	うどん 砂糖	豚肉 みそ 若布 牛乳	南瓜 人参 しめじ 白菜 切干大根 胡瓜	和だし 酢	518 21.2
2 日	休日					
3 月	<節分> ツナ胡瓜巻き・キンパ風巻き寿司 ひじきと大豆の炒り煮 けんちん汁 くおやつ 牛乳 お菓子	米 砂糖 マヨネーズ 砂糖 片栗粉	豚ミンチ ツナ のり 大豆 ひじき 豆腐 薄揚げ 牛乳	胡瓜 人参 ほうれん草 人参 枝豆 大根 白菜 糸こんにゃく	酢 醤油 醤油 和だし 醤油	682 24.4
4 火	さわらの味噌マヨ焼き かぶのナムル 白和え 若布の汁 くおやつ 牛乳 串ぎり (おにぎり)	砂糖 マヨネーズ ごま油 ごま 練りごま 砂糖	鯖 みそ 豆腐 白みそ 若布	かぶ 人参 胡瓜 ほうれん草 人参 えのき	醤油 醤油 和だし 醤油	600 24.7
5 水	鶏の唐揚げ かんもの煮物 小松菜のおかか和え 切干大根のみそ汁 くおやつ 牛乳 ジャムサンド	片栗粉 油 砂糖 砂糖	鶏肉 かんもどき かつお節 みそ	人参 いんげん 小松菜 もやし 人参 えのき 切干大根 青ねぎ	醤油 醤油 醤油 和だし	663 24.5
6 木	豚の生姜焼き 春菊と白菜の和え物 高野豆腐の卵とじ 南瓜のみそ汁 くおやつ 牛乳 肉まん	砂糖 砂糖 砂糖 小麦粉 砂糖 ごま油 ベーキングパウダー	豚肉 薄揚げ 高野豆腐 卵 みそ 牛乳 豚ミンチ	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 白菜 えのき 人参 春菊 南瓜 玉ねぎ 玉ねぎ 筍 生姜	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	637 28.4
7 金	鮭と小松菜の五目炒飯 柚子ドレサダ 肉団子のスープ くおやつ 牛乳 マシュマロおこし	米 ごま油 砂糖 油 春雨 片栗粉 マシュマロ バター ごま コーンフレーク	鮭 卵 カニカマ  豚ミンチ 豆腐 牛乳	小松菜 玉ねぎ カリフラワー 人参 コーン 胡瓜 ゆず 白菜 玉ねぎ えのき 人参 青梗菜	鶏がらだし 醤油 酢 醤油 鶏がらだし 醤油 塩	624 26.4
8 土	豚丼 じゃが芋のみそ汁 くおやつ 牛乳 お菓子	米 砂糖 じゃが芋	豚肉 薄揚げ みそ 牛乳	人参 玉ねぎ 青ねぎ しめじ	醤油 和だし	576 21.9
9 日	休日					
10 月	たらのパン粉焼き 大根のピクルス ブロッコリーのサラダ 若布スープ くおやつ 牛乳 ウィンナーパン	パン粉 マヨネーズ 砂糖 砂糖 油 丸パン	たら  若布 牛乳 ウィンナー	バセリ 大根 人参 胡瓜 ブロッコリー 人参 コーン しめじ 青ねぎ えのき	塩胡椒 酢 酢 醤油 鶏がらだし 醤油 ケチャップ	598 25.6
11 火	建国記念日					
12 水	コロケ ひじきの炒め煮 ほうれん草のごま和え しょうがスープ くおやつ 牛乳 りんごゼリー	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 ごま 砂糖	合ミンチ ひじき ちくわ 卵 牛乳 イナアガー	玉ねぎ 人参 いんげん ほうれん草 人参 えのき キャベツ しめじ 生姜 りんごジュース	塩胡椒 醤油 醤油 鶏がらだし 醤油	569 20.2
13 木	ごぼうと大葉の和風つくね 白菜の煮浸し 南瓜と大豆の甘酢和え 卵のみそ汁 くおやつ 牛乳 チーズクッキー	パン粉 砂糖 砂糖 小麦粉 バター 砂糖	鶏ミンチ 豆腐 薄揚げ 大豆 卵 みそ 牛乳 粉チーズ	玉ねぎ ごぼう 青しそ 白菜 人参 小松菜 南瓜 玉ねぎ	塩胡椒 醤油 醤油 酢 和だし	673 27.8
14 金	パレンタインカレー キャベツとみかんの甘酢 くおやつ 牛乳 チョコレートケーキ	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 バター 砂糖 ベーキングパウダー	豚ミンチ  牛乳	玉ねぎ 枝豆 しめじ 人参 トマト缶 キャベツ 胡瓜 人参 みかん缶 いちご	カレールー 酢 ミルクココア ホワイトチョコレート	631 18.7
15 土	発表会					
16 日	休日					
17 月	サバの生姜煮 里芋の煮物 ピーマンとコーンの甘辛 豆腐のみそ汁 くおやつ 牛乳 グラタンパン	砂糖 里芋 砂糖 砂糖 食パン バター 小麦粉	さば ツナ 豆腐 みそ 牛乳 ベーコン チーズ	生姜 ピーマン 玉ねぎ コーン 青ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー 人参	醤油 醤油 醤油 和だし	677 29.8
18 火	鶏むね肉と白菜のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ さつま芋のバター焼き えのきと小松菜のスープ くおやつ 牛乳 お菓子	片栗粉 砂糖 油 さつま芋 バター	鶏むね肉 牛乳 卵  牛乳	白菜 人参 しめじ 枝豆 ブロッコリー 人参 小松菜 えのき	鶏がらだし 酢 醤油 コンソメ 鶏がらだし 醤油	609 24.7

19	水	<大分県料理> しょうけめし	米 砂糖	薄揚げ	ごぼう 人参 筍 椎茸	醤油	631	30.2
		とり天	天ぷら粉 小麦粉 油	鶏むね肉		塩		
		大根のにすあえ	砂糖		切干大根 人参 ぜんまい いんげん	醤油		
		だんご汁 くおやつ	ぎしめん 里芋	豚肉 みそ	大根 青ねぎ	和だし		
20	木	えびニラ饅頭	焼売の皮 片栗粉 ごま油 油	えび 豚ミンチ	玉ねぎ にはら	鶏がらだし 醤油	678	27.4
		春雨の甘酢	春雨 砂糖		人参 胡瓜	酢		
		ひじきの炒め煮	砂糖	ひじき 大豆 薄揚げ	人参 いんげん	醤油		
		卵スープ くおやつ	丸パン パター 砂糖 小麦粉	卵	ほうれん草	鶏がらだし 醤油		
21	金	大根ごぼん	米 ごま	干しえび 薄揚げ	大根 大根の葉	醤油	547	20.6
		わかさぎの唐揚げ	小麦粉 油	わかさぎ		コンソメ		
		小松菜のツナ和え	砂糖	ツナ ひじき	小松菜 人参	醤油		
		のっぺい汁 くおやつ	里芋	薄揚げ	人参 ごぼう 椎茸 青ねぎ	和だし 醤油		
22	土	牛乳 マーラカオ	小麦粉 砂糖	牛乳 豆乳 卵		醤油	528	16.8
		ドライカレー	米 砂糖	合ミンチ	玉ねぎ しめじ 人参 ビーマン	カレールー コンソメ		
		コンソメスープ	じゃが芋		トマト缶	ケチャップ 醤油		
		くおやつ		牛乳	キャベツ えのき	コンソメ 醤油		
23	日	休日						
24	月	天皇誕生日						
25	火	オムレツ デミソース	砂糖	卵 魚肉ソーセージ	玉ねぎ ほうれん草	コンソメ ソース	576	20.6
		大根のコンソメ煮			大根 人参	ケチャップ		
		いんげんのサラダ	砂糖 油		いんげん 人参 玉ねぎ	コンソメ 醤油		
		白菜とえのきのスープ くおやつ		牛乳	白菜 えのき 青ねぎ	酢 醤油		
26	水	赤魚のオランダ揚げ	片栗粉 油	赤魚	玉ねぎ 人参 ビーマン	塩胡椒	530	24.5
		カリフラワーの甘酢	砂糖	かまぼこ	カリフラワー ブロッコリー 胡瓜	酢		
		大豆の煮物	砂糖	大豆 薄揚げ	人参 いんげん	醤油		
		若布のみそ汁 くおやつ	砂糖	若布 みそ	もやし	和だし		
27	木	牛乳 野菜ゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	野菜ジュース		662	22
		ハンバーグ	パン粉	合ミンチ 卵 牛乳	玉ねぎ	塩胡椒 ケチャップ		
		南瓜のサラダ	マヨネーズ		南瓜 玉ねぎ 胡瓜	塩胡椒		
		ひじきの炒め煮	砂糖	ひじき 薄揚げ	人参 枝豆	醤油		
28	金	切干大根のみそ汁 くおやつ	小麦粉 砂糖 油	牛乳	切干大根 青ねぎ	和だし	646	25.9
		卵入りマーボー丼	米 片栗粉 ごま油	卵 豚ミンチ 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 青ねぎ	鶏がらだし 醤油		
		青のりポテト	じゃが芋	青のり		塩		
		ほうれん草のナムル	ごま油		ほうれん草 コーン 人参	醤油		
ニラときのこのスープ くおやつ			にら しめじ えのき	鶏がらだし 醤油				
牛乳 ひじきおにぎり	米 砂糖	牛乳 ツナ ひじき	人参 枝豆	醤油 塩				

※今月は季節の食材・新しい食材として「春菊・カリフラワー・ぜんまい・がんもどき・きしめん・ゆず

コーンフレーク・ホワイトチョコレート」を使用しています。

※週に1度、七分つき米を提供しています。

※園では、さまざまな食材を使って食事を提供している為、初めて食べる食材がでてくる場合があります。

アレルギー等がご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べて様子を見ていただきますよう、よろしくお願い致します。

※料理により、みりん、料理酒等を少量入れております。

※イナアガーは、海藻を原料とする植物性ゼリーの素です。

※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。

☆果物  
バナナ・みかん・りんご

☆延長保育のおやつ  
火・水・木・・・おにぎり  
月・金・・・お菓子  
月1回・・・菓子パン

