



	献立名	材 料 名				kcal	蛋白
		カや体温になる	血や肉・骨になる	体の調子を良くする	調味料		
2月	ぶり大根	砂糖	鰯	大根 生姜	醤油	355	14.9
	ほうれん草のおかかあえ	砂糖	鰹節	ほうれん草 人参 えのき	醤油		
	高野の炒り煮	砂糖	高野豆腐	椎茸 枝豆 人参	醤油		
	玉葱と薄揚げのお味噌汁		薄揚げ 味噌	玉葱 青葱	和だし		
	牛乳 コーントースト	食パン マヨネーズ	牛乳	コーン コーンクリーム缶			
3火	ハンバーグ	砂糖 パン粉 片栗粉	合ミンチ 豆腐 卵 牛乳	玉葱	塩胡椒 醤油	400	14.7
	小松菜のおひたし	砂糖	干海老 厚揚げ	小松菜 もやし 人参	醤油		
	ひじきの煮もの	砂糖	ひじき 薄揚げ	人参 いんげん	醤油		
	キャベツとえのきのお味噌汁		味噌	キャベツ えのき 青葱	和だし		
	牛乳 お菓子		牛乳				
4水	揚げ餃子	餃子の皮 片栗粉 油	豚ミンチ	キャベツ ニラ	鶏がらだし 醤油	401	12.9
	厚揚げの中華あんかけ	片栗粉	干海老 厚揚げ	青梗菜	鶏がらだし 醤油		
	ピーマンの甘味噌炒め	砂糖	味噌	ピーマン コーン もやし			
	卵スープ		卵	青葱	鶏がらだし 醤油		
	牛乳 ぶどうゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	ぶどうジュース			
5木	鶏とさつま芋の甘辛煮	砂糖 さつま芋	鶏肉	玉葱 人参	醤油	413	14.2
	大豆とベーコンのトマト煮	砂糖	ベーコン 大豆	コーン いんげん トマト缶	コンソメ		
	切干大根のサラダ	マヨネーズ	ツナ	切干大根 人参 胡瓜	コンソメ		
	白菜とえのきのスープ			白菜 えのき 青葱	コンソメ 醤油		
	牛乳 天かすおにぎり	米 天かす	牛乳 青海苔				
6金	鶏とほうご飯	米 砂糖	鶏肉	牛蒡 人参 枝豆 しめじ	醤油	428	18.3
	わかさぎの竜田揚げ	片栗粉 油	わかさぎ	生姜	醤油		
	人参しりしり	砂糖 ごま	ツナ 卵	人参 えのき	醤油		
	大根と玉葱のお味噌汁		味噌	大根 玉葱 青葱	和だし		
	牛乳 カントリークッキー	ホットケーキミックス バター 油	牛乳 卵				
	煮込みうどん	うどん 砂糖	鶏肉 薄揚げ	ほうれん草 人参 椎茸	醤油	370	13.8
南瓜の甘煮	砂糖		南瓜	醤油			
牛乳 お菓子		牛乳					
8日		休日					
9月	赤魚の煮つけ		赤魚		醤油	437	17.5
	小松菜とコーンのおひたし	砂糖		小松菜 コーン 人参	醤油		
	ひじきの炒り煮	砂糖	ひじき 薄揚げ	人参 枝豆	醤油		
	キャベツと卵のお味噌汁		卵 味噌	キャベツ 青葱	和だし		
	牛乳 きな粉サンド	食パン 砂糖 バター	牛乳 きな粉				
10火	チキンマカロニグラタン	マカロニ バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	玉葱 しめじ ブロッコリー	コンソメ	425	12.6
	キャベツとコーンのサラダ	砂糖 オリーブ油		キャベツ 人参 コーン	酢		
	さつま芋のオイル焼き	さつま芋 油		豆苗 人参	コンソメ		
	人参スープ		牛乳		コンソメ 醤油		
	牛乳 お菓子						
11水	＜青森県料理＞					401	10.6
	いがめんち	小麦粉 片栗粉 油 砂糖	イカ カニカマ 卵	キャベツ 玉葱 人参	醤油		
	生姜味噌おでん	砂糖	さつま揚げ 竹輪 味噌	生姜 大根			
	紅白なます	砂糖 ごま	薄揚げ 高野豆腐 大豆 味噌	切干大根 人参	酢		
	牛乳 りんごゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	りんごジュース	和だし		
12木	五目春雨	春雨 ごま ごま油 砂糖	豚肉 卵	玉葱 人参 ピーマン 椎茸	醤油	443	18.9
	大豆のおかか煮	砂糖	大豆 鰹節	枝豆	醤油		
	ほうれん草のおひたし	砂糖		もやし ほうれん草 人参	醤油		
	若布とじゃが芋のお味噌汁	じゃが芋	若布 味噌		和だし		
	牛乳 豆乳くずもち	砂糖 片栗粉	牛乳 豆乳 きな粉				
13金	タコライス	米	合ミンチ	玉葱 人参	コンソメ ケチャップ	440	14.4
	ジャーマンポテト	じゃが芋 バター	ベーコン	玉葱 パセリ	ソース カレー粉		
	ブロッコリーのサラダ	砂糖 油		ブロッコリー 人参 コーン	コンソメ		
	きのこのスープ	砂糖 ホットケーキミックス バター	牛乳 卵	舞茸 しめじ えのき 青葱	醤油 酢		
	牛乳 さつま芋パン	さつま芋		コンソメ 醤油			
14土	そばめし	焼きそば麺 米	豚肉 鰹節	キャベツ もやし 青葱 人参	ソース	453	17.6
	豆腐のお味噌汁		豆腐 味噌	青葱	和だし		
	牛乳 お菓子		牛乳				
15日		休日					

16	月	たらのごま味噌焼き	砂糖 ごま	鯖 味噌		ほうれん草 人参 えのき	醤油	401	19.3
		ほうれん草の納豆あえ	砂糖	納豆 鯖節	ほうれん草 人参 えのき	醤油			
17	火	高野の玉子とし	砂糖	高野豆腐 卵	枝豆	醤油	367	14.1	
		あげと若布の汁		薄揚げ 若布		和だし 醤油			
18	水	牛乳 ジャムサンド	食パン いちごジャム	牛乳				387	13.6
		千草焼き	砂糖	鶏ミンチ 卵 青海苔 豆腐	人参 玉葱 いんげん	醤油			
19	木	小松菜のおかかあえ	砂糖	鯉節	小松菜 もやし 人参	醤油	455	15.8	
		大豆とひじきの煮物	砂糖	ひじき 大豆 薄揚げ	枝豆	醤油			
20	金	キャベツのお味噌汁		味噌	キャベツ 青葱	和だし	338	14.8	
		鶏の唐揚げ	片栗粉 油	鶏肉		醤油			
21	土	いんげんとツナのサラダ	マヨネーズ	ツナ	いんげん 人参 もやし	コンソメ	372	16.4	
		きんぴらごぼう	砂糖 ごま	薄揚げ 味噌	人参 玉葱 もやし 人参	醤油			
22	日	白菜とあげのお味噌汁		薄揚げ 味噌	白菜 えのき 青葱	和だし	415	13.1	
		牛乳 オレンジゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	オレンジジュース				
23	月	マーボー豆腐	片栗粉 砂糖	豚ミンチ 豆腐 味噌	玉葱 人参 青葱	鶏がらだし 醤油	445	15.7	
		里芋とコーンの照り焼き	砂糖 里芋	コーン	玉葱 人参 青葱 人参	醤油			
24	火	ブロッコリーの中巻あえ	砂糖 ごま ごま油	卵	ブロッコリー 人参 コーン	醤油	433	16.7	
		ニラ玉スープ		牛乳 鮭	ニラ	鶏がらだし 醤油			
25	水	牛乳 鮭おにぎり	米	牛乳 鮭			545	14.7	
		おこわ	米 もち米	塩昆布	人参 椎茸 栗	醤油			
26	木	わかさぎの磯部揚げ	油 片栗粉	わかさぎ 青海苔	南瓜	コンソメ	443	16.7	
		南瓜の甘煮	砂糖	豚肉 豆腐 味噌	大根 玉葱 青葱 牛蒡 糸蒟蒻 人参	醤油			
27	金	豚汁	さつまい	豚肉 豆腐 味噌		和だし	379	14.4	
		ホットケーキミックス	バター 砂糖	牛乳 ヨーグルト 卵					
28	土	あんかけうどん	うどん 砂糖 片栗粉	豚肉	白菜 もやし 人参 青葱 玉葱	和だし 醤油	351	14.2	
		さつまいの甘煮	砂糖 さつまい	牛乳		醤油			
休日									
29	月	鯛の幽庵焼き		鯛		醤油	415	13.1	
		ほうれん草のソテー			ほうれん草 人参 もやし	鶏がらだし 塩胡椒			
30	火	大根のそぼろあんかけ	砂糖 片栗粉	鶏ミンチ	大根 枝豆	醤油	445	15.7	
		あげと豆腐のお味噌汁		豆腐 薄揚げ 味噌	青葱	和だし			
31	水	牛乳 クリームサンド	食パン 小麦粉 砂糖	牛乳 卵			445	15.7	
		肉じゃが	砂糖 じゃが芋	豚ミンチ	玉葱 人参 糸蒟蒻 いんげん	醤油			
1	木	小松菜のごまあえ	砂糖 ごま	はんぺん 青海苔	小松菜 人参 もやし	醤油	443	16.7	
		はんぺんのバター醤油焼き	バター	味噌	切干大根 青葱	コンソメ 醤油			
2	金	切干大根のお味噌汁	さつまい 小麦粉 油 砂糖	牛乳		和だし	445	15.7	
		牛乳 さつまい蒸しパン	ベーキングパウダー						
3	土	<クリスマスランチ>	砂糖	鶏肉		醤油	443	16.7	
		照り焼きチキン		ウインナー 牛乳		コンソメ			
4	日	カラフルサラダ	砂糖 油		ブロッコリー 人参 コーン	酢 醤油	443	16.7	
		ミルクスープ		牛乳	パプリカ	コンソメ カレー粉			
5	月	牛乳 クリスマスケーキ	ホットケーキミックス 砂糖 バター マシュマロ チョコレート プリッツ	牛乳 卵 生クリーム	人参 大根 パセリ		443	16.7	
		肉団子のあんかけ	片栗粉 砂糖 油	豚ミンチ 豆腐	玉葱	ケチャップ 醤油			
6	火	ひじきとほうれん草のあえもの	砂糖	ひじき	ほうれん草 人参	醤油	443	16.7	
		厚揚げと白菜の煮もの	砂糖	厚揚げ	白菜	醤油			
7	水	キャベツとえのきの汁		牛乳 フルーツジュース	キャベツ えのき 青葱	和だし 醤油	443	16.7	
		牛乳 フルーツジュースゼリー	砂糖	イナアガー					
8	木	根菜カレー	米 じゃが芋 さつまい	豚ミンチ	玉葱 牛蒡 蓮根 人参	カレールー	545	14.7	
		キャベツとパインの甘酢	砂糖		キャベツ 胡瓜 人参 パイン缶	酢			
9	金	牛乳 お菓子		牛乳			545	14.7	
		ミートスパゲティ	スパゲティ オリーブ油	合ミンチ	玉葱 しめじ 人参 トマト缶	コンソメ ケチャップ			
10	土	コンソメスープ		牛乳	ピーマン	コンソメ 醤油	351	14.2	
		牛乳 お菓子			玉葱 人参 青葱				

※今月は季節の食材・新しい食材として「鱈・イカ・もち米・白菜・大根・南瓜」を使用しています。

※週に1度、7分づき米を提供しています。

☆果物
季節の果物
りんご・バナナ・みかんなど

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

※料理により、みりん、料理酒等を使用しています。
※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。

