

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 木	カリコキゅうり、お茶	ご飯、 <b>さわらの味噌焼き</b> 、青菜じゃこ和え、鶏ちゃんコスープ、お茶	<b>インドガモザ</b> 、牛乳125	胚芽米、○ぎょうざの皮、○じゃがいも、三温糖、○油、ごま油、油	◎牛乳、さわら、鶏もも肉(皮付き)、○豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、しらす干し、油揚げ	◎きゅうり、ほうれんそう、はくさい、だいこん、板こんにゃく、にんじん、えのきたけ、○たまねぎ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、洋風だしの素、食塩、◎食塩、○カレー粉、○食塩
02 金	きな粉せんべい、お茶	節分メニュー	チーズ、アスパラビスケット、お茶	お楽しみに☆多			
03 土	お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・玉葱)、ヨーグルト	お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
05 月	豆花クッキー、お茶	ご飯、鮭照り焼き、卵の花の炒り煮、豆乳入りみそ汁(大根・油揚げ)、お茶	しらす塩焼きそば、牛乳125	胚芽米、○ゆで中華めん、油、三温糖、○ごま油	◎牛乳、さけ、おから、調製豆乳、ちくわ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、○釜揚げしらす、干しえび、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、○ねぎ、ねぎ、干しいたけ、○あおのり、○にんにく	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、○みりん、○しょうゆ
06 火	バナナ、お茶	ご飯、 <b>上州金芋</b> 、ひじきコールスロー、すまし汁(豆腐・わかめ)、お茶	<b>メーブルクッキー</b> 、牛乳125	胚芽米、○小麦粉、○バター、○三温糖、○メーブルシロップ、油、三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、さつま揚げ、いわし(煮干し)	◎バナナ、にんじん、ごぼう、きゅうり、キャベツ、黒ごま、ごま、干しいたけ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢、みりん
07 水	星せんべい、お茶	ご飯、 <b>高野豆腐とぼろあん</b> 、カミカミ和え、トマト、牛乳125	<b>ピーチフルーチェ</b> 、クラッカー、お茶	胚芽米、三温糖、油、ごま油	牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、ささいか	トマト、たまねぎ、だいこん、きゅうり、○もも缶(黄桃)、にんじん、根みつば、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、酒、みりん、酢
08 木	こまるせんべい、お茶	<b>みぞラーメン</b> 、 <b>かじきの電田揚げ</b> 、きゅうりハムサラダ、お茶	<b>ココア蒸しパン</b> 、牛乳125	ゆで中華めん、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、ごま油	◎牛乳、かじき、○調製豆乳、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、ハム	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ねぎ、にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、酒、酢
09 金	ミレービスケット、お茶	食パン(昼)、クリームシチュー、 <b>サラダバイキング</b> 、いちご、お茶	<b>大芋芋</b> 、まめびよ	食パン、○さつまいも(皮付)、じゃがいも、小麦粉、バター、○油、はるさめ、三温糖、ごま油、油、○三温糖	◎コーヒー豆乳飲料、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶	いちご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、とうもろこし(ゆで)、きゅうり、○黒ごま、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、○しょうゆ、酢、食塩、洋風だしの素
10 土	お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・大根)、ヨーグルト	お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、だいこん、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
13 火	花せんべい、お茶	ご飯、 <b>ピピンバ</b> 、ナムル、バナナ、 <b>わかめスープ</b> 、お茶	<b>ボンデケーキ</b> 、飲むヨーグルト	胚芽米、○ホットケーキ粉、○白玉粉、三温糖、○バター、ごま油	◎ヨーグルト(ドリンク)、鶏ひき肉、○牛乳、○粉チーズ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、大豆もやし、生いも板こんにゃく、ねぎ、カットわかめ、にんにく、黒ごま、ごま、もやし、すりごま	みりん、しょうゆ、酒、洋風だしの素、おろししょうが、酢、食塩
14 水	マンナビスケット、お茶	ご飯、 <b>チーズハンバーグ</b> 、人参グラッセ、マカロニサラダ、牛乳125	<b>フルーツヨーグルト</b> 、お茶	胚芽米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、○三温糖、三温糖、パン粉、バター	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ、ハム	にんじん、たまねぎ、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、○バナナ、○パイン缶、きゅうり、○キウイフルーツ、コーン缶	中濃ソース、ケチャップ、酢、食塩
15 木	かぼちゃ含め煮、お茶	ご飯、生揚げもやし炒め、 <b>春雨サラダ</b> 、柑橘、牛乳125	<b>肉味噌</b> 、お茶	胚芽米、○ゆで中華めん、○油、片栗粉、◎三温糖、ごま油、○三温糖、○片栗粉、三温糖、はるさめ	牛乳、生揚げ、豚肉(ロース)、○豚ひき肉、○米みそ(甘みそ)	◎日本かぼちゃ、大豆もやし、オレンジ、○たまねぎ、○きゅうり、にんじん、にら、コーン缶、きゅうり、キャベツ	しょうゆ、おろししょうが、◎しょうゆ、○おろししょうが、○しょうゆ、洋風だしの素、食塩、○酒、酒、酢
16 金	ぶどうゼリー、お茶	ご飯、タンダーフィッシュ、 <b>切尾かぼ</b> 、みそ汁(玉葱・油揚げ)、お茶	<b>ミルクシュガートースト</b> 、野菜ジュース	胚芽米、○食パン、マヨネーズ、○バター、○グラニュー糖、油、三温糖	さば、油揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、○牛乳	◎野菜ミックスジュース、こんぶ(煮物用)、たまねぎ、にんじん、板こんにゃく、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、カレー粉
17 土	お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・椎茸)、ヨーグルト	お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、しいたけ、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
19 月	このはせんべい、お茶	ご飯、かじきみそマヨ焼き、 <b>リッチャンサラダ</b> 、すまし汁(麩・三つ葉)、お茶	<b>あべかわマカロニ</b> 、まめびよ	胚芽米、○マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、油、○三温糖、焼ふ、三温糖	◎コーヒー豆乳飲料、かじき、ハム、米みそ(甘みそ)、○きな粉、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、根みつば、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、酢、みりん、しょうゆ、食塩、○食塩
20 火	アニマルビスケット、お茶	<b>シートソーススパゲティ</b> 、ブロッコリーベーコンサラダ、柑橘、牛乳125	<b>わかめおにぎり</b> 、お茶	マカロニ・スパゲティ、○胚芽米、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	ホールトマト缶詰、ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、コーン缶、しめじ、にんじん、セロリ、○カットわかめ、にんにく、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、酢、洋風だしの素、食塩、しょうゆ、○食塩
21 水	ミニわかめ煎餅、お茶	ご飯、スタミナ焼き、切干大根中華サラダ、トマト、牛乳125	誕生日会デザート、お茶	胚芽米、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、ちくわ	たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、にら、にんにく	しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、酢
22 木	クラッカー、お茶	ご飯、しらす入り麻婆豆腐、もやしコーンサラダ、春雨スープ、お茶	<b>ざんだトースト</b> 、牛乳125	胚芽米、はるさめ、片栗粉、油、○食パン、○三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、釜揚げしらす、油揚げ、○調製豆乳	もやし、きゅうり、コーン缶、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく、○えだまめ(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、酢
24 土	お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・玉葱)、ヨーグルト	お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、たまねぎ、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
26 月	アスパラビスケット、お茶	ご飯、 <b>マーマレードチキン</b> 、 <b>コロコロサラダ</b> 、もずくスープ、お茶	<b>ジャムパン(スルベリ)</b> 、牛乳125	胚芽米、○ライ麦パン、さつまいも(皮付)、マヨネーズ	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ウイナーソーセージ、ヨーグルト(無糖)	もずく、○ブルーベリージャム、マーマレード、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、ごま	酒、しょうゆ、洋風だしの素、食塩
27 火	胚芽クッキー、お茶	ご飯、ぶり照り焼き、のり納豆、ミニ前橋トント汁、お茶	<b>焼きそば</b> 、牛乳125	胚芽米、○焼きそばめん、じゃがいも、油	◎牛乳、牛乳、ぶり、豚肉(ばら)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、納豆	だいこん、○キャベツ、○大豆もやし、板こんにゃく、ねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、○にんじん、いんげん、○あおのり、焼きのり、きゅう	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが
28 水	茹でさつま芋、お茶	ふりかけごはん、炒り豆腐、中華和え、バナナ、牛乳125	<b>手作りゼリー</b> 、お茶	胚芽米、◎さつまいも(皮付)、油、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、なると、かにかまぼこ、さくらえび	もやし、バナナ、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩
29 木	しらす煎餅、お茶	<b>きつあうどん</b> 、 <b>鶏唐揚げ</b> 、キャベツ香り漬け、お茶	<b>チーズ蒸しパン</b> 、牛乳125	ゆでうどん、○ホットケーキ粉、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○調製豆乳、油揚げ、○チーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごま、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、食塩

2月分平均栄養価  
(幼児組)  
エネルギー 507kcal  
たんぱく質 21.6g  
脂質 17.3g  
塩分 1.7g

マークの日に幼児組はスプーンを持ってきて下さい。