

令和5年2月 献立表

独自献立 3歳未満

日	曜				あか	黄	みどり	調味料	栄養価 (エネルギーkcal)	
		昼食	午後おやつ	夕補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える			
1	15	水	ロールパン チキンチャップ じゃがいものツナマリネ コンソメスープ(にんじん・キャベツ) りんご	麦茶 しらす入りわかめおにぎり	お茶 おにぎり	鶏もも肉 ツナオイル 缶 しらす	ロールパン 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 米 ごま	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ りんご	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 酒 水 酢 コンソメ 炊き込みわかめ	506
2	16	木	ごはん かれのい煮つけ チンゲン菜とにんじんのおかか 和え すまし汁(だいこん・麩) バナナ	牛乳 さつまいもドーナツ	お茶 おにぎり	牛乳 かれい かつお節	米 砂糖 麩 さつまいも ホット ケーキ粉 油	しょうが チンゲン サイ にんじん だい こん パナナ	しょうゆ 酒 かつおだし汁 食塩	410
3		節分	金 豚丼 ブロッコリーのごま和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ) マスカットゼリー	麦茶 恵方巻(あんぱんまん)	お茶 おにぎり	豚もも肉 魚肉ソー セージ 鮭フレーク 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 ごま マスカットゼリー	しょうが にんじん ブロッコリー たま ねぎ カットわかめ のり かんぴょう	しょうゆ かつおだ し汁 みりん	545
4		土	ケチャップライス 野菜スープ オレンジ	麦茶 菜飯おにぎり	/	鶏ひき肉	米 じゃがいも	玉葱 人参 ピーマ ン オレンジ	ケチャップ 醤油 食塩 菜飯の素 コンソメ	335
6	20	月	ごはん 豚のすき煮 二色金平 みそ汁(かぶ・葉ねぎ) バナナ	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	お茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ)	米 砂糖 さつまい も 油 クラッカー	はくさい たまねぎ にんじん かぶ 葉 ねぎ パナナ オレ ンジジュース 寒天	かつおだし汁 しょうゆ みりん 酒 食塩	461
7	21	火	ごはん さばの竜田揚げ カレー風味 キャベツのコーンと和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ) オレンジ	牛乳 ジャーマンポテト	お茶 おにぎり	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ) ベーコン	米 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ オレンジ カットわかめ	しょうゆ みりん 酒 カレー粉 食塩 酢 かつおだし汁 コンソメ	538
8	14	水・火	ごはん 豚の甘酢炒め ごぼうとにんじんの甘辛煮 すまし汁(キャベツ・かぶ) みかん缶	牛乳 二色クッキー	お茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも)	米 片栗粉 油 砂 糖 ごま 小麦粉 バター	たまねぎ ブロッコ リー コーン ごぼ う にんじん キャ ベツ かぶ みか ん缶	酢 しょうゆ みり ん かつおだし汁 食塩 水 ココア ベーキングパウ ダー	499
9	22	木・水	けんちんうどん 鶏ささみ入りこまつなのお浸し りんご	麦茶 おかかチャーハン	お茶 おにぎり	牛乳 木綿豆腐 鶏ささみ かつお 節	干しうどん さとい も 油 米	だいこん にんじん ごぼう こまつな たまねぎ りんご	かつおだし汁 食塩 しょうゆ 酒	319
10	17	金	ごはん 鮭のおろし煮 こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 レーズン蒸しパン	お茶 おにぎり	牛乳 鮭 挽きわり 納豆 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 さつまい も 小麦粉 油	しょうが だいこん こまつな にんじん 玉葱 干しぶどう オレンジ	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 食塩 ベーキングパウ ダー	462
	25	土	チャーハン みそ汁(じゃがいも・ほうれん草) オレンジ	麦茶 おかかおにぎり	/	鶏ひき肉 かつお 節 みそ	米 油 じゃがいも	玉葱 人参 ピーマ ン オレンジ ほう れん草	しょうゆ かつお・こ ぶだし汁	367
13	27	月	ごはん 豚と玉ねぎの甘辛炒め 切干大根とにんじんの煮物 みそ汁(じゃがいも・わかめ) オレンジ	牛乳 ミートスパ	お茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ) 鶏ひき肉	米 砂糖 油 じゃ がいも スパゲティ	たまねぎ 切干大 根 にんじん カッ トわかめ オレンジ	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 みりん ケチャップ 中濃 ソース 食塩 水	496
24		金	ハヤシライス ツナサラダ コンソメスープ(豆腐・葉ねぎ) バナナ (ひよこ組)	牛乳 ハム・チーズサンド	お茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) ツナオイル缶 絹 豆腐 ハム チーズ	米 油 小麦粉 砂 糖 食パン マヨ ネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり パプリカ(赤) 葉ね ぎ パナナ	水 食塩 ケチャッ プ 中濃ソース 酢 しょうゆ コンソメ	597
24		金	おにぎりデー (りす・うさぎ組)							
28	特別食	火	わかめごはん 鶏のから揚げ カラフル野菜のマリネ スープ(じゃがいも・玉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 お誕生日ケーキ	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 お からパウダー ホ イップクリーム	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 米粉 マスカットゼリー	しょうが チンゲン サイ パプリカ(黄) にんじん たまねぎ いちごジャム	食塩 しょうゆ 酒 酢 水 コンソメ 炊 き込みわかめ	537

給食MEMO

豆まきの季節がやってきましたね。コロナ禍ならではの”心の中”で「鬼は外・福は内」と唱えるのもいいかもしれませんね。
 8・22日の昼食「けんちんうどん」は、鎌倉にある建長寺において、崩れてしまった豆腐を野菜と煮込んで作った汁物に由来し、「建長寺(けんちょうじ)」がなまり「けんちん汁」となった説もあります。温かい汁物で寒い冬を乗り切りましょう。
 ☆乳児の朝おやつは月・水・金は牛乳、あんぱんまんせんべい、火・木は牛乳、ビスケット、土はチーズです。☆
 ☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

今月の平均給食と栄養量					
	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
乳児	465	20	14.5	265	2.3
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
乳児	173	0.35	0.43	25	1.6

令和5年2月 献立表

独自献立 完了食

日	曜				あか	黄	みどり	調味料	栄養価 (エネルギーkcal)	
		昼食	午後おやつ	夕補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える			
1	15	水	ロールパン チキンチャップ じゃがいものツナマリネ コンソメスープ(にんじん・キャベツ) りんご	麦茶 しらす入りわかめおにぎり	お茶 おにぎり	鶏もも肉 ツナオイル缶 しらす	ロールパン 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 米 ごま	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ りんご	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 水 酢 コンソメ 炊き込みわかめ	506
2	16	木	ごはん かれのいの煮つけ チンゲン菜とにんじんのおかか和え すまし汁(だいこん・麩) バナナ	牛乳 さつまいもドーナツ	お茶 おにぎり	牛乳 かれい かつお節	米 砂糖 麩 さつまいも ホットケーキ粉 油	しょうが チンゲンサイ にんじん だいこん パナナ	しょうゆ 酒 かつおだし汁 食塩	410
3		節分	金 豚井 ブロッコリーのごま和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ) マスカットゼリー	麦茶 恵方巻(あんぱんまん)	お茶 おにぎり	豚もも肉 魚肉ソーセージ 鮭フレーク	米 油 砂糖 ごま マスカットゼリー	にんじん ブロッコリー たまねぎ カットわかめ のり かんぴょう	しょうゆ かつおだし汁 みりん	545
4		土	ケチャップライス 野菜スープ オレンジ	麦茶 菜飯おにぎり	/	鶏ひき肉	米 じゃがいも	玉葱 人参 ビーマン オレンジ	ケチャップ 醤油 食塩 菜飯の素 コンソメ	335
6	20	月	ごはん 豚のすき煮 二色金平 みそ汁(かぶ・葉ねぎ) バナナ	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	お茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまいも 油 クラッカー	はくさい たまねぎ にんじん かぶ 葉ねぎ パナナ オレンジジュース 寒天	かつおだし汁 しょうゆ みりん 酒 食塩	461
7	21	火	ごはん さばの畜田揚げカレー風味 キャベツのコーンと和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ) オレンジ	牛乳 ジャーマンポテト	お茶 おにぎり	牛乳 さば 米みそ(淡色辛みそ) ペーコン	米 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ オレンジ カットわかめ	しょうゆ みりん 酒 カレー粉 食塩 酢 かつおだし汁 コンソメ	538
8	14	水・火	ごはん 豚の甘酢炒め ごぼうとにんじんの甘辛煮 すまし汁(キャベツ・かぶ) みかん缶	牛乳 二色クッキー	お茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも)	米 片栗粉 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター	たまねぎ ブロッコリー コーン ごぼう にんじん キャベツ かぶ みかん缶	酢 しょうゆ みりん かつおだし汁 食塩 水 ココア ベーキングパウダー	499
9	22	木・水	けんちんうどん 鶏ささみ入りこまつなのお浸し りんご	麦茶 おかかチャーハン	お茶 おにぎり	牛乳 木綿豆腐 鶏ささみ かつお節	干しうどん さといも 油 米	だいこん にんじん ごぼう こまつな たまねぎ りんご	かつおだし汁 食塩 しょうゆ 酒	319
10	17	金	ごはん 鮭のおろし煮 こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 レーズン蒸しパン	お茶 おにぎり	牛乳 鮭 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまいも ホットケーキ粉 油	しょうが だいこん こまつな にんじん 玉葱 干しぶどう オレンジ	しょうゆ 酒 かつおだし汁 食塩	462
	25	土	チャーハン みそ汁(じゃがいも・ほうれん草) オレンジ	麦茶 おかかおにぎり	/	鶏ひき肉 かつお節 みそ	米 油 じゃがいも	玉葱 人参 ビーマン オレンジ ほうれん草	しょうゆ かつお・こぶだし汁	367
13	27	月	ごはん 豚と玉ねぎの甘酢炒め 切干大根とにんじんの煮物 みそ汁(じゃがいも・わかめ) オレンジ	牛乳 ミートスパ	お茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 鶏ひき肉	米 砂糖 油 じゃがいも スパゲティ	たまねぎ 切干大根 にんじん カットわかめ オレンジ	しょうゆ 酒 かつおだし汁 みりん ケチャップ 中濃ソース 食塩 水	496
24		金	ハヤシライス ツナサラダ コンソメスープ(豆腐・葉ねぎ) バナナ (ひよこ組)	牛乳 ハム・チーズサンド	お茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) ツナオイル缶 絹豆腐 ハム チーズ	米 油 小麦粉 砂糖 食パン マヨネーズ	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく キャベツ きゅうり パプリカ(赤) 葉ねぎ パナナ	水 食塩 ケチャップ 中濃ソース 酢 しょうゆ コンソメ	597
24		金	おにぎりデー (りす・うさぎ組)							
28	特別食	火	わかめごはん 鶏のから揚げ カラフル野菜のマリネ スープ(じゃがいも・玉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 お誕生日ケーキ	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 おからパウダー ホイップクリーム	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 米 粉 マスカットゼリー	しょうが チンゲンサイ パプリカ(黄) にんじん たまねぎ いちごジャム	食塩 しょうゆ 酒 酢 水 コンソメ 炊き込みわかめ	537

給食MEMO

豆まきの季節がやってきましたね。コロナ禍ならではの「心の中」で「鬼は外・福は内」と唱えるのもいいかもしれませんね。
 8・22日の昼食「けんちんうどん」は、鎌倉にある建長寺において、崩れてしまった豆腐を野菜と煮込んで作った汁物に由来し、「建長寺(けんちょうじ)」がなまり「けんちん汁」となった説もあります。温かい汁物で寒い冬を乗り切りましょう。
 ☆乳児の朝おやつは月・水・金は牛乳、あんぱんまんせんべい、火・木は牛乳、ビスケット、土はチーズです。☆
 ☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。☆

今月の平均給食と栄養量

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
乳児	465	20	14.5	265	2.3
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
乳児	173	0.35	0.43	25	1.6

令和5年2月 献立表

独自献立

後期食(昼食のみ)

日	曜	献立名	あか	黄	みどり	調味料	
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える		
1	15	水	ロールパン 鶏ひき肉と野菜のケチャップ煮 じゃがいもときゅうりのサラダ すまし汁(にんじん・キャベツ) りんご	鶏ひき肉	ロールパン じゃがいも 片栗粉	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ りんご	しょうゆ 食塩 かつおだし汁 ケチャップ
2	16	木	軟飯 かれのいの味噌煮 チンゲン菜とにんじん和え すまし汁(だいこん・麩) バナナ	かれい 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 麩 片栗粉	チンゲンサイ にんじん だいこん バナナ	かつおだし汁 しょうゆ 食塩
3		金	そぼろ丼 ブロッコリーの和え物 みそ汁(玉ねぎ) バナナ	豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	ブロッコリー たまねぎ にんじん バナナ	かつおだし汁 しょうゆ 食塩
4		土	そぼろ丼 野菜スープ オレンジ	鶏ひき肉	米 じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ にんじん オレンジ	かつおだし汁 しょうゆ 食塩
6	20	月	軟飯 鶏のすき煮 さつまいもの甘煮 みそ汁(かぶ) バナナ	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまいも 片栗粉	にんじん はくさい かぶ バナナ	かつおだし汁 しょうゆ
7	21	火	軟飯 鮭の煮つけ キャベツとにんじん和え物 みそ汁(玉ねぎ) オレンジ	鮭 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	キャベツ にんじん たまねぎ オレンジ	しょうゆ かつおだし汁
8	14	水・火	軟飯 ブロッコリーのそぼろあん キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(かぶ) みかん缶	鶏ひき肉	米 砂糖 片栗粉	ブロッコリー キャベツ にんじん かぶ みかん缶	かつおだし汁 しょうゆ 食塩
9	22	木・水	けんちんうどん ツナとこまつなの和え物 りんご	木綿豆腐 ツナ水煮缶	干しうどん さといも 砂糖	だいこん にんじん こまつな りんご	かつおだし汁 食塩 しょうゆ
10	17	金	軟飯 鮭のおろし煮 小松菜と人参の納豆和え みそ汁(さつまいも・玉葱) オレンジ	鮭 米みそ(淡色辛みそ) ひきわり納豆	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	たまねぎ にんじん 小松菜 大根 オレンジ	しょうゆ かつおだし汁
	25	土	二色丼 みそ汁(じゃがいも・にんじん) オレンジ	鶏ひき肉	米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん オレンジ ほうれん草	かつおだし汁 しょうゆ 食塩
13	27	月	軟飯 鶏ひきと玉ねぎの煮物 にんじんの甘煮 みそ汁(じゃがいも) オレンジ	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	たまねぎ にんじん オレンジ	しょうゆ かつおだし汁
24		金	豚ひき肉と野菜のあんかけ丼 キャベツとツナの和え物 すまし汁(豆腐) バナナ	ツナ水煮缶 豚ひき肉 絹豆腐	米 砂糖 片栗粉	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり バナナ	しょうゆ かつおだし汁 食塩
28		火	軟飯 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物 チンゲン菜の和え物 すまし汁(玉葱) バナナ	鶏ひき肉	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	たまねぎ にんじん チンゲン菜 バナナ	しょうゆ かつおだし汁 食塩

令和5年2月 献立表

独自献立

中期食

日	曜	献立名	あか	黄	みどり	調味料	
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える		
1	15	水	ロールパン 鶏ひき肉と野菜の煮物 じゃがいもときゅうりのだし煮 だし汁(にんじん・キャベツ) りんご	鶏ひき肉	ロールパン じゃがいも 片栗粉	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ りんご	かつおだし汁
2	16	木	粥 かれいの煮つけ チンゲン菜とにんじんのだし煮 だし汁(だいこん・麩) バナナ	かれい	米 麩 片栗粉	チンゲンサイ に んじん だいこん バナナ	かつおだし汁
3		金	そばろ粥 ブロッコリーのだし煮 だし汁(玉ねぎ) バナナ	鶏ひき肉	米 片栗粉	ブロッコリー たま ねぎ にんじん バ ナナ	かつおだし汁
4		土	そばろ粥 だし汁 オレンジ	鶏ひき肉	米 片栗粉	玉ねぎ 人参 オレンジ	かつおだし汁
6	20	月	粥 鶏ひき肉と白菜煮 さつまいものだし煮 だし汁(かぶ) バナナ	鶏ひき肉	米 片栗粉 さつま いも 片栗粉	にんじん はくさい かぶ バナナ	かつおだし汁
7	21	火	粥 鮭の煮つけ キャベツとにんじんのだし煮 だし汁(玉ねぎ) オレンジ	鮭	米 片栗粉	キャベツ にんじん たまねぎ オレンジ	かつおだし汁
8	14	水・ 火	粥 ブロッコリーのそばろあん キャベツとにんじんのだし煮 だし汁(かぶ) みかん缶	鶏ひき肉	米 片栗粉	ブロッコリー キャ ベツ にんじん か ぶ みかん缶	かつおだし汁
9	22	木・ 水	けんちんうどん ツナとこまつなのだし煮 りんご	木綿豆腐 ツナ水煮缶	干しうどん さとい も片栗粉	だいこん にんじん こまつな りんご	かつおだし汁
10	17	金	粥 鮭のおろし煮 小松菜と人参の納豆和え だし汁(さつまいも・玉葱) オレンジ	鮭 ひきわり納豆	米 片栗粉 さつま いも	たまねぎ にんじ ん 小松菜 大根 オレンジ	かつおだし汁
	25	土	二色粥 だし汁(じゃがいも・にんじん) オレンジ	鶏ひき肉	米 片栗粉 じゃが いも	たまねぎ にんじ ん ほうれん草	かつおだし汁
13	27	月	粥 鶏ひきと玉ねぎの煮物 にんじんステーキ だし汁(じゃがいも) オレンジ	鶏ひき肉	米 砂糖 じゃがい も 片栗粉	たまねぎ にんじ ん オレンジ	かつおだし汁
24		金	鶏ひき肉と野菜のあんかけ丼 キャベツとツナのだし煮 だし汁(豆腐) バナナ	ツナ水煮缶 鶏ひ き肉 絹豆腐	米 片栗粉	キャベツ 人参 玉 ねぎ きゅうり バ ナナ	かつおだし汁
28		火	粥 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物 チンゲン菜のだし煮 だし汁(玉葱) バナナ	鶏ひき肉	米 片栗粉 じゃが いも	たまねぎ にんじ ん チンゲン菜	かつおだし汁