

2024年2月献立表りす①

	献立名	材料名				午前 (3歳児未満)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	午後
1	木 ご飯(ふりかけ) 魚のオーロラソース 三色おひたし 豚汁	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、じゃがいも、食パン	メルルーサ、かつお節、豚肉、豆腐、油揚げ、味噌、卵、牛乳	白菜、人参、きゅうり、しめじ、ごぼう、人参、ねぎ、大根	麦茶、野菜ふりかけ、中濃ソース、ケチャップ、和風だし、醤油	マリービスケット 麦茶 フレンチトースト 牛乳
2	金 カレーうどん さつまいもスティック りんごゼリー	うどん、さつまいも、サラダ油、砂糖、ゼリーの素、米	牛乳、鶏肉、油揚げ、納豆、のり	玉ねぎ、人参、ねぎ	昆布つゆ、カレーフレーク、麦茶	かっぱえびせん 牛乳 納豆巻き 麦茶
3	土 ご飯 ささみチーズフライ(ポテト) ひじきサラダ 味噌汁	米、ささみチーズフライ、ポテト、マヨネーズ、サラダ油、砂糖	青さのり、ツナフレーク、ひじき、味噌、牛乳	人参、小松菜、バナナ	麦茶、中濃ソース、塩、和風だし、ココア	ビスコ 麦茶 ほななココア 牛乳
5	月 コロッケパン きらきらゼリー 野菜スープ	食パン、コロッケ、サラダ油、ゼリーの素、春雨、バター、マーガリン、砂糖	鶏肉、豆腐、油揚げ、味噌、のり	キャベツ、黄桃缶、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、コーン	麦茶、中濃ソース、コンソメ、鶏がらだし	アスパラビスケット 麦茶 きなこ ミックス 牛乳
6	火 ご飯 豚肉の生姜焼き風 ひじきサラダ 味噌汁	米、砂糖、マヨネーズ、フライドポテト、サラダ油	牛乳、豚肉、ツナフレーク、ひじき、味噌	玉ねぎ、おろし生姜、人参、大根、大根の葉	ミルクココア、醤油、料理酒、和風だし、ケチャップ、麦茶	ルヴァン ココア フライドポテト(ケチャップ) 麦茶
7	水 野菜ラーメン 揚げシュウマイ バナナ (乳児はバナナのみ)	ラーメン、サラダ油、ごま油、シュウマイ、米	牛乳、のり	人参、白菜、もやし、コーン、おろし生姜、バナナ	鶏がらだし、醤油、みりん、和風だし、麦茶	サッポロポテト 牛乳 焼きたて 麦茶
8	木 納豆ご飯 焼き魚(鮭) 肉じゃが 味噌汁	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖、食パン	納豆、鮭、豚肉、豆腐、わかめ、味噌、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、きぬさや	麦茶、塩、醤油、料理酒、みりん、和風だし、ケチャップ	星たべよ 麦茶 チーズトースト 牛乳
9	金 ご飯 照り焼きチキン(コロコロ) フルーツヨーグルト 味噌汁	米、片栗粉、じゃがいも、砂糖、焼きそば麺	牛乳、鶏肉、青さのり、ヨーグルト、味噌、合挽ミンチ、青さのり	バナナ、みかん缶、白菜、人参、キャベツ、もやし	蒲焼のたれ、みりん、塩、和風だし、コンソメ、中濃ソース、麦茶	どうぶつビスケット 牛乳 ソース焼きそば 麦茶
10	土 ご飯 おやこ煮 わかめ中華和え 味噌汁	米、サラダ油、砂糖	鶏肉、卵、わかめ、錦糸卵、豆腐、味噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きぬさや、きゅうり、大根の葉	麦茶、料理酒、みりん、醤油、中華スープの素、和風だし	ソフトサラダ 麦茶 ドーナツ 牛乳
13	火 ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ	米、サラダ油、ごま油、春雨、マカロニ、砂糖	合挽ミンチ、大豆たんぱく、豆腐、味噌、合挽ミンチ、きぬさや、牛乳	小松菜、玉ねぎ、人参、ねぎ、おろし生姜、きゅうり、大根の葉	麦茶、中華だし、鶏がらだし、醤油、中華スープの素、塩、こしょう	ハーベスト 麦茶 きなこ マカロニ 牛乳
14	水 ご飯 ハートのコロッケ(人参しりしり) 蒸し鶏のサラダ 卵スープ	米、ハートのコロッケ、サラダ油、砂糖、ホットケーキミックス	ツナフレーク、卵、蒸し鶏、卵、わかめ、豆腐、牛乳	人参、きゅうり、コーン、バナナ、いちご	麦茶、中濃ソース、塩、こしょう、醤油、昆布つゆ、だし、料理酒、みりん、ココア、ホイップクリーム	マリービスケット 麦茶 カップケーキ 牛乳
15	木 ミートソースパゲティ もやしのツナ和え バナナ スープ	スパゲティ、サラダ油、砂糖、コーンフレーク	合挽ミンチ、豚ミンチ、ツナフレーク、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草、もやし、バナナ、大根、貝割大根	麦茶、コンソメ、中華スープの素、昆布つゆ、だし、料理酒、みりん	かっぱえびせん 麦茶 コーンフレーク 牛乳
16	金 炊き込みご飯 カレーの竜田揚げ(ソテー) いちごゼリー 味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、マーガリン、ゼリーの素、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、カレー、ベーコン、豆腐、味噌、ヨーグルト	しめじ、人参、おろし生姜、ほうれん草、なめこ、バナナ	和風だし、料理酒、みりん、昆布つゆ、だし、醤油、塩、こしょう、麦茶	ビスコ 牛乳 ほななヨーグルト 麦茶

※仕入れにより献立を変更する場合がございます。

2024年2月献立表りす②

	献立名	材料名				午前 (3歳児未満)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	午後
17	土 ソース焼きそば 揚げぎょうざ バナナ	焼きそば麺、サラダ油、ぎょうざ	牛乳、合挽ミンチ、青さのり	キャベツ、人参、玉ねぎ、バナナ	焼きそば粉、中濃ソース、醤油、麦茶	ルヴァン 牛乳 ロールケーキ 麦茶
19	月 味噌ラーメン 揚げシュウマイ バナナ	ラーメン、サラダ油、ごま油、シュウマイ、ちくわぶ、砂糖	豚肉、味噌、きぬさや、牛乳	キャベツ、人参、もやし、コーン、にら、おろし生姜、バナナ	麦茶、鶏がらだし、醤油、中華だし、塩	アスパラビスケット 麦茶 きなこ ミックス 牛乳
20	火 ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ オレンジ	ロールパン、じゃがいも、サラダ油、マヨネーズ、米	牛乳、鶏肉、ツナフレーク、鮭、のり	人参、玉ねぎ、グリーンピース、ブロッコリー、コーン、オレンジ	ミルクココア、シチューミックス、塩、こしょう、麦茶	星たべよ ココア 鮭おにぎり 麦茶
21	水 ご飯 銀タラのチーズ焼き(金平) フルーツヨーグルト 味噌汁	米、砂糖、ごま油	銀タラ、チーズ、ヨーグルト、わかめ、味噌、ヤクルト	ごぼう、人参、バナナ、みかん缶、えのき	麦茶、ケチャップ、醤油、みりん、和風だし	サッポロポテト 麦茶 アスパラビスケット ヤクルト
22	木 ご飯 おやこ煮 もやし中華サラダ 味噌汁	米、サラダ油、砂糖、小麦粉、強力粉、ベーキングパウダー、パン粉、ごま油、片栗粉	鶏肉、卵、ハム、錦糸卵、味噌、油揚げ、味噌、豚ミンチ	玉ねぎ、人参、きぬさや、もやし、きゅうり	麦茶、料理酒、みりん、醤油、中華スープの素、和風だし、塩、中華だし	どうぶつビスケット 麦茶 手作り肉まん 麦茶
24	土 ご飯 星形コロッケ ブロッコリーサラダ 味噌汁	米、コロッケ、サラダ油、マーガリン、マヨネーズ	ベーコン、ツナフレーク、豆腐、わかめ、味噌、牛乳	ほうれん草、ブロッコリー、コーン、人参	麦茶、中濃ソース、醤油、塩、こしょう、和風だし	マリービスケット 麦茶 ドーナツ 牛乳
26	月 ご飯(ふりかけ) 煮魚カレイ 春雨炒め 味噌汁	米、砂糖、春雨、サラダ油、ごま油、コッペパン	青さのり、カレイ、合挽ミンチ、卵、味噌、きぬさや、牛乳	玉ねぎ、人参、もやし、にら、大根の葉	麦茶、ごまなしふりかけ、醤油、料理酒、みりん、中華だし、和風だし	ソフトサラダ 麦茶 きなこ揚げパン 牛乳
27	火 ☆おにぎり(のり) 唐揚げ(ひじきサラダ) ★いちご 卵スープ	米、小麦粉、片栗粉、サラダ油、マヨネーズ、フルーチェの素、コーンフレーク	牛乳、のり、鶏肉、卵、ツナフレーク、ひじき、牛乳	おろし生姜、人参、いちご、玉ねぎ、みかん缶、バナナ	塩、醤油、料理酒、コンソメ、鶏がらだし、麦茶	ルヴァン 牛乳 フルーツパフェ 麦茶
28	水 納豆ご飯 焼き魚(鮭) 大根と人参のそぼろ煮 味噌汁	米、砂糖	納豆、鮭、鶏ミンチ、豆腐、油揚げ、味噌、牛乳	大根、人参、きぬさや、バナナ	麦茶、塩、醤油、みりん、和風だし、ココア	アスパラビスケット 麦茶 ほななココア 牛乳
29	木 けんちんうどん メンチカツ みかんゼリー	うどん、メンチカツ、サラダ油、米、ゼリーの素	牛乳、鶏肉、豆腐、かまぼこ、油揚げ	ごぼう、しめじ、大根、人参、ねぎ、みかん缶	料理酒、みりん、和風だし、昆布つゆ、だし、醤油、中濃ソース、のりたまふりかけ、麦茶	ハーベスト 牛乳 ふりかけおにぎり(卵) 麦茶

☆誕生会メニュー

★季節の果物

～かぜに強い体を作る免疫力アップの食事～

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとってはそのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。

これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせることで、体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。



2024年2月献立表①

		献立名	材料名				午前 (3歳児未満) 午後
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	おやつ
1	木	ご飯(ふりかけ) 魚のオーロラソース 三色おひたし 豚汁	米、片栗粉、サラ ダ油、砂糖、じゃ がいも、食パン	メルルーサ、かつ お節、豚肉、豆 腐、油揚げ、味 噌、卵、牛乳	白菜、人参、きゅうり、し めじ、ごぼう、人参、ね ぎ、大根	麦茶、野菜ふりか け、中濃ソース、 ケチャップ、和風 だし、醤油	マリービスケット 麦茶 フレンチトースト 牛乳
2	金	カレーうどん さつまいもスティック りんごゼリー	うどん、さつまい も、サラダ油、砂 糖、ゼリーの素、 米	牛乳、鶏肉、油揚 げ、納豆、のり	玉ねぎ、人参、ねぎ	昆布つゆ、カレーフ レーク、麦茶	かつばえびせん 牛乳 納豆巻き 麦茶
3	土	ご飯 ささみチーズフライ(ポテト) ひじきサラダ 味噌汁	米、ささみチー ーズフライ、ポテト、マ ヨネーズ、サラダ 油、砂糖	青さのり、ツナフ レーク、ひじき、味 噌、牛乳	人参、小松菜、バナナ	麦茶、中濃ソース、 塩、和風だし、ココ ア	ビスコ 麦茶 バナナ 牛乳
5	月	コロッケパン きらきらゼリー 野菜スープ	食パン、コロッケ、 サラダ油、ゼリー の素、春雨、バタ ーマーガリン、砂糖	鮭、きなこ、牛乳	キャベツ、黄桃缶、ブ ロッコリー、人参、玉 ねぎ、コーン	麦茶、中濃ソース、 コンソメ、鶏がらだ し	アスパラビスケット 麦茶 きなこ 牛乳
6	火	ご飯 豚肉の生姜焼き風 ひじきサラダ 味噌汁	米、砂糖、マヨ ネーズ、フライドポ テト、サラダ油	牛乳、豚肉、ツナ フレーク、ひじき、 味噌	玉ねぎ、おろし生姜、人 参、大根、大根の葉	ミルクココア、醬 油、料理酒、和風 だし、ケチャップ、 麦茶	ルヴァン ココア フライドポテト(ケチャップ) 麦茶
7	水	野菜ラーメン 揚げぎょうざ バナナ、りんご (乳児はバナナのみ)	ラーメン、サラ ダ油、ごま油、ぎょう ざ、米	牛乳、のり	人参、白菜、もやし、コー ン、おろし生姜、バナナ、 りんご	鶏がらだし、醬 油、みりん、和風 だし、麦茶	サッポロポテト 牛乳 焼きおにぎり 麦茶
8	木	納豆ご飯 焼き魚(鮭) 肉じゃが 味噌汁	米、じゃがいも、サ ラダ油、砂糖、食パ ン	納豆、鮭、豚肉、 豆腐、わかめ、味 噌、チーズ、牛乳	人参、玉ねぎ、きぬさや	麦茶、塩、醤油、料 理酒、みりん、和風 だし、ケチャップ	星たべよ 麦茶 チーズトースト 牛乳
9	金	ご飯 照り焼きチキン(コロコロ) フルーツヨーグルト 味噌汁	米、片栗粉、じゃ がいも、砂糖、焼き そば麺	牛乳、鶏肉、青さ のり、ヨーグルト、味 噌、合挽ミンチ、青 さのり	バナナ、みかん缶、白 菜、人参、キャベツ、も やし	蒲焼のたれ、みり ん、塩、和風だし、 焼きそば粉、中濃 ソース、麦茶	どうぶつビスケット 牛乳 ソース焼きそば 麦茶
10	土	ご飯 おやこ煮 わかめ中華和え 味噌汁	米、サラダ油、砂 糖	鶏肉、卵、わか め、錦糸卵、豆 腐、味噌、牛乳	玉ねぎ、人参、きぬさ や、きゅうり、大根の葉	麦茶、料理酒、みり ん、醤油、中華ス ープの素、和風だ し	ソフトサラダ 麦茶 ドーナツ 牛乳
13	火	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ	米、サラダ油、ご ま油、春雨、マカロ ニ、砂糖	合挽ミンチ、大豆 たんぱく、豆腐、味 噌、ハム、錦糸卵、 きなこ、牛乳	小松菜、玉ねぎ、人参、 ねぎ、おろし生姜、きゅう り、大根の葉	麦茶、中華だし、鶏 がらだし、醤油、中 華スープの素、塩、 こしょう	ハーベスト 麦茶 きなこ 牛乳
14	水	ご飯 ハートのコロッケ(人参しりし) 蒸し鶏のサラダ 卵スープ	米、ハートのコロ ツケ、サラダ油、砂 糖、ホットケーキミ ックス	ツナフレーク、卵、 蒸し鶏、卵、わか め、豆腐、牛乳	人参、きゅうり、コー ン、バナナ、いちご	麦茶、中濃ソース、塩、こしょう、 醤油、昆布つゆ、ごま油、料理酒、 みりん、ココア、ホイップク リーム	マリービスケット 麦茶 カッパケーキ 牛乳
15	木	ミートソーススパゲティ もやしのツナ和え バナナ スープ	スパゲティ、サラ ダ油、砂糖、コー ンフレーク	合挽ミンチ、豚ミ ンチ、ツナフレーク、牛 乳	玉ねぎ、人参、ほうれん 草、もやし、バナナ、大 根、貝割大根	麦茶、トマトソース、 ケチャップ、ハヤシ フレーク、コンソメ、中華 スープの素、昆布つゆ 白だし、料理酒、みり ん	かつばえびせん 麦茶 コーンフレーク 牛乳
16	金	炊き込みご飯 カレーの竜田揚げ(ソテー) いちごゼリー 味噌汁	米、片栗粉、サラ ダ油、マーガリン、 ゼリーの素、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚 げ、カレー、ベー コン、豆腐、味噌、 ヨーグルト	しめじ、人参、おろし生 姜、ほうれん草、なめこ、 バナナ	和風だし、料理酒、 みりん、昆布つゆ白 だし、醤油、塩、こ しょう、麦茶	ビスコ 牛乳 バナナ ヨーグルト 麦茶

※仕入れにより献立を変更する場合がございます。

2024年2月献立表②

		献立名	材料名				午前 (3歳児未満) 午後
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	おやつ
17	土	ソース焼きそば 揚げぎょうざ バナナ	焼きそば麺、サラ ダ油、ぎょうざ	牛乳、合挽ミン チ、青さのり	キャベツ、人参、玉ね ぎ、バナナ	焼きそば粉、中濃 ソース、醤油、麦 茶	ルヴァン 牛乳 ローレルケーキ 麦茶
19	月	味噌ラーメン 春巻 バナナ	ラーメン、サラダ 油、ごま油、春 巻、ちくわぶ、砂 糖	豚肉、味噌、きな こ、牛乳	キャベツ、人参、もやし、 コーン、にら、おろし生 姜、バナナ	麦茶、鶏がらだ し、醤油、中華だ し、塩	アスパラビスケット 麦茶 きなこもち 牛乳
20	火	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ オレンジ	ロールパン、じゃ がいも、サラダ 油、マヨネーズ、 米	牛乳、鶏肉、ツナ フレーク、鮭、のり	人参、玉ねぎ、グリン ピース、ブロッコリー、 コーン、オレンジ	ミルクココア、シ チューミックス、塩、 こしょう、麦茶	星たべよ ココア 鯉おにぎり 麦茶
21	水	ご飯 銀タラのチーズ焼き(金平) フルーツヨーグルト 味噌汁	米、砂糖、ごま油	銀タラ、チーズ、 ヨーグルト、わか め、味噌、ヤクル ト	ごぼう、人参、バナナ、 みかん缶、えのき	麦茶、ケチャップ、 醤油、みりん、和 風だし	サッポロポテト 麦茶 アンパンマンせんべい ビスコ ヤクルト
22	木	ご飯 おやこ煮 もやし中華サラダ 味噌汁	米、サラダ油、砂 糖、小麦粉、強力 粉、ベーキングパウ ダー、パン粉、ごま 油、片栗粉	鶏肉、卵、ハム、 錦糸卵、鮭、油揚 げ、味噌、豚ミン チ	玉ねぎ、人参、きぬさ や、もやし、きゅうり	麦茶、料理酒、みり ん、醤油、中華ス ープの素、和風だ し、塩、中華だ し	どうぶつビスケット 麦茶 手作り肉まん 麦茶
24	土	ご飯 星形コロッケ ブロッコリーサラダ 味噌汁	米、コロッケ、サラ ダ油、マーガリン、マヨ ネーズ	ベーコン、ツナフ レーク、豆腐、わ かめ、味噌、牛乳	ほうれん草、ブロッ コリー、コーン、人参	麦茶、中濃ソース、 醤油、塩、こしょう、 和風だし	マリービスケット 麦茶 ドーナツ 牛乳
26	月	ご飯(ふりかけ) 煮魚カレイ 春雨炒め 味噌汁	米、砂糖、春雨、 サラダ油、ごま 油、コッペパン	青さのり、カレイ、 合挽ミンチ、卵、 鮭、味噌、きなこ、 牛乳	玉ねぎ、人参、もやし、 にら、大根の葉	麦茶、ごまなしふ りかけ、醤油、料 理酒、みりん、中 華だし、和風だ し	ソフトサラダ 麦茶 きなこ揚げパン 牛乳
27	火	☆おにぎり(のり) 唐揚げ(ひじきサラダ) ★いちご 卵スープ	米、小麦粉、片栗 粉、サラダ油、マヨ ネーズ、フルーチェ の素、コーンフレ ーク	牛乳、のり、鶏肉、 卵、ツナフレーク、 ひじき、牛乳	おろし生姜、人参、いち ご、玉ねぎ、みかん缶、 バナナ	塩、醤油、料理 酒、コンソメ、鶏が らだし、麦茶	ルヴァン 牛乳 ブルーチェバフェ 麦茶
28	水	納豆ご飯 焼き魚(鮭) 大根と人参のそぼろ煮 味噌汁	米、砂糖	納豆、鮭、鶏ミン チ、豆腐、油揚 げ、味噌、牛乳	大根、人参、きぬさや、 バナナ	麦茶、塩、醤油、み りん、和風だし、チ ョコソース	アスパラビスケット 麦茶 チョコバナナ 牛乳
29	木	けんちんうどん メンチカツ みかんゼリー	うどん、メンチカ ツ、サラダ油、米、 ゼリーの素	牛乳、鶏肉、豆 腐、かまぼこ、油 揚げ	ごぼう、しめじ、大根、人 参、ねぎ、みかん缶	料理酒、みりん、和 風だし、昆布つゆ白 だし、醤油、中濃 ソース、のりたま ふりかけ、麦茶	ハーベスト 牛乳 ふりかけおにぎり(卵) 麦茶

☆誕生会メニュー

★季節の果物

～かぜに強い体を作る免疫力アップの食事～

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとってはそのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせることで、体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。

