

(単位:g)

	2月1・15(月)	2・16(火)	3(水)	4・18(木)	5・19(金)	6・20(土)	8・22(月)	9(火)	10・24(水)	12・26(金)	13・27(土)	25(木)
昼食	ご飯 七分つき米 35~40 八宝菜 豚肉 30 イカ 20 白菜 70 人参 15 玉ネギ 15 干し椎茸 0.5 ブロッコリー 10 小松菜 5 ゴマ油2 しょうが 少々 塩 0.1 酒 少々 三温糖 2 醤油5 みりん 2.5 出し汁 片栗粉 2 スープ 豆腐 15 干しワカメ 0.2 春菊 3 中華スープ 塩 0.2 醤油 2 ヒヨコ・ヤギ組 澄まし汁 昼食のエネルギー 摂取量です。	ご飯 七分つき米 35~40 味噌煮込みハンバーグ 豚ミンチ 45 鶏ミンチ 15 玉ネギ 10 ごぼう 3 塩 0.1 出し汁 20 味噌 醤油 0.5 三温糖 0.8 ナムル キャベツ 15 大根 10 人参 10 酢 1.5 三温糖 1.5 醤油 1.5 ゴマ油 0.5 白ゴマ 1 かき玉汁 干しワカメ 0.2 セリ 3 卵 15 出し汁 塩 0.1 醤油 2	厚揚げと 冬野菜のカレー 七分つき米 40~50 鶏肉 15 厚揚げ 25 金時人参 15 白菜 30 丸大根 20 れんこん 10 ブロッコリー 10 白ネギ 3 炒め油 2 しょうが 1 にんにく 1 ローリエ 塩 0.2 三温糖0.5 トマトP5 ケチャップ 5 ソース 2 醤油 2 カレー粉 0.3 米粉 3 ヒヨコ・ヤギ組 ハヤシライス ヨーグルト	ご飯 七分つき米 35~40 柚庵焼き サワラ 1切れ 柚の汁 1.5 すだちの汁 1.5 醤油 0.5 酒 少々 みりん 0.5 きんぴら ごぼう 10 れんこん10 人参 10 糸こんにゃく 15 白ゴマ 1 ゴマ油 2 塩 0.1 三温糖 1.5 醤油 2.5 酒 出し汁 味噌汁 豆腐 20 かぶ 10 かぶの葉 5 味噌 6 出し汁	鶏肉と豆腐の卵丼 七分つき米 50 鶏肉 25 豆腐 20 人参 20 玉ネギ20 白ネギ 3 卵 30 ブロッコリー 10 炒め油1 しょうが 少々 酒 少々 塩 少々 しょうが 少々 三温糖 2 醤油 4 みりん 2 片栗粉 2 ゴマ油(香り) 黒豆・金時豆の甘煮 金時豆 20 (黒豆) 三温糖 10 塩 少々 味噌汁 切り干し大根 1.5 丸大根 10 小松菜 3 味噌 6 出し汁	あんかけそば 中華麺 80 豚肉 30 人参 10 玉ネギ 15 キャベツ 20 小松菜 10 白ネギ 5 炒め油1 しょうが 少々 酒 少々 塩 少々 しょうが 少々 三温糖 2 醤油 4 みりん 2 片栗粉 2 ゴマ油(香り) 果物 みかん 40	ご飯 七分つき米 35~40 ひきわり納豆15 醤油 梅焼き 手羽中 1本 梅干し 梅酢 しょうが 少々 酒 1 醤油 1.5 煮浸し 水菜 15 白菜 30 人参 10 油揚げ 10 三温糖 1 醤油 2.5 みりん 1 出し汁 ヒヨコ・ヤギ組 水菜→小松菜 澄まし汁 麩 2 ネギ 2 塩 0.2 醤油 2 出し汁	パン 玄米パン じゃが芋とマカロニの グラタン 鶏肉 30 玉ネギ 20 人参 10 じゃが芋 20 マカロニ 8 炒め油 1 塩 0.1 こしょう 少々 バター 小麦粉 牛乳 50 とろけるチーズ 5 果物 イチゴ又ははりんご スープ 厚揚げ 10 ウインナー10 小松菜 5 中華スープ 塩 0.1 醤油 2 ヒヨコ・ヤギ組 ウインナーなし 澄まし汁	ご飯 七分つき米 35~40 しらす干し 2 塩 少々 切り干し大根の煮物 切り干し大根 6 豚肉 20 干し椎茸 0.5 油揚げ 10 れんこん 10 三温糖 1.5 醤油(濃・薄)3 出し汁 三色和え ホウレン草 30 人参 10 卵 10 出し汁 三温糖0.5 醤油 1.5 味噌汁 里芋 20 玉ネギ 10 味噌 6 出し汁 澄まし汁 板麩 2 水菜 3 塩 0.1 醤油 2 出し汁	ご飯 七分つき米 35~40 五目豆 大豆 10 金時人参 10 ごぼう 8 れんこん 5 こんぶ 0.3 油揚げ 5 三温糖 2 出し汁 醤油 4 ゴマ和え ブロッコリー 15 さつま芋 20 スモークチキン 15 白ゴマ 2 三温糖 0.5 醤油 1.5 出し汁 味噌汁 板麩 2 水菜 3 塩 0.1 醤油 2 出し汁	きつねうどん 乾麺 40 油揚げ 15 出し汁 三温糖 1.5 醤油 3 みりん 1 麩 1 玉ネギ 10 キャベツ 15 人参 10 小松菜 5 ネギ 2 さつま芋の オレンジジュース煮 さつま芋 60 オレンジジュース 50 三温糖 1 味噌汁 高野豆腐 2 油揚げ 5 大根の葉 5 味噌 6 出し汁	ご飯 七分つき米 35~40 白ゴマ 2 塩 少々 おでん 手羽中 1本 大根 60 人参 25 こんにゃく 10~20 じゃが芋 50 ブロッコリー 10 出し汁 三温糖 醤油 みりん 味噌汁 高野豆腐 2 油揚げ 5 大根の葉 5 味噌 6 出し汁
乳児	330 kcal	293 kcal	323kcal	267 kcal	388 kcal	205kcal	293 kcal	399 kcal	315kcal	292kcal	314 kcal	306kcal
幼児	434kcal	346kcal	376 kcal	290kcal	465kcal	250kcal	333kcal	492 kcal	336kcal	323 kcal	349 kcal	343 kcal
おやつ	ヨーグルトケーキ 小麦粉12、bp0.8 三温糖7、バター6 卵12、白ゴマ 1 無糖ヨーグルト12 ポン菓子 牛乳又はホットカリン 果物	パンの日 ソフトバター チョコリッチ いなかパン 牛乳 果物	巻き寿司 白米 50、酢7、三温糖3 塩0.3、かんぴょう、人参 高野豆腐、ほうれん草、のり (乳児) おにぎり 白米、かんぴょう、のり お茶 果物	オレンジ蒸しパン 小麦粉20、BP0.8 三温糖5、塩少々 オレンジジュース20 星せんべい 牛乳 果物	焼き芋 さつま芋 60~80 ヨーグルト お茶 果物	ミレービスケット 胚芽ビスケット 芋けんぴ お茶 プチゼリー又は果物	卵サンド ロールパン、卵、マヨネーズ ジャムサンド 食パン、自家製ジャム 牛乳 果物	動物ビスケット せんべい きな粉せんべい 牛乳 果物	10日 焼きそば 中華麺、豚肉10 キャベツ15、塩 青のり とんかつソース ケチャップ 乳児)焼き芋 24日 焼き芋 さつま芋 棒チーズ 牛乳又ははりんごジュース 果物	焼きおにぎり 七分つき米35 醤油3.5、三温糖0.5 しらす干し 乾パン きらず揚げ 牛乳 果物	きな粉せんべい ねじりん棒 野菜バー お茶 プチゼリー又は果物	山本華乃子さんの リクエストメニュー じゃこ焼飯 七分つき米、ちりめんじゃこ ねぎ、人参、塩、こしょう ゴマ油、醤油 お茶 果物
昼食	棒チーズ 動物ビスケット	みかん 焼き芋	プチゼリー 胚芽ビスケット	茹で野菜 いなかパン	いちご 前田クラッカー	クラッカー	星せんべい ミレービスケット	ねじりん棒 芋けんぴ	みかん さつま芋スティック	いちご マリービスケット	クラッカー	棒チーズ 胚芽ビスケット

主な使用食材の産地

白米	滋賀県	鶏肉	兵庫県	小松菜	京都府	さつま芋	徳島県
七分つき米	滋賀県	豚肉	奈良県	ネギ		れんこん	
お茶の葉	京都府	卵	京都府・岡山県	白ネギ	鳥取県	ブロッコリー	
かつお節	鹿児島県	しょうが	高知県	白菜	京都府・岡山県	金時人参	香川県・京都府
昆布	北海道	干しワカメ	徳島県	キャベツ	愛知県・兵庫県	みかん類	和歌山県・熊本県・愛媛県
		大豆	富山県	かんぴょう	奈良県	りんご	長野県
りんごジュース	長野県	丸大根	京都府	里芋	愛媛県	りんごジュース	
かえりちりめん	宮崎県	小豆	京都府	切り干し大根	宮崎県	ゆず	徳島県
サワラ	長崎県	金時豆	北海道	セリ	三重県	しらす干し	宮崎県
干しサバ	京都府	黒豆	京都府	じゃが芋	北海道		
タコ	モロッコ	かぶ	京都府・滋賀県	人参	京都府・長崎県・鳥取県		
イカ	石川県	にんにく	京都府	玉ネギ	兵庫県		
ブリ	長崎県	ホウレン草	京都府・鳥取県	大根	京都府・徳島県		

☆ 予定献立表のため、献立内容が変更になる場合があります。

☆ おやつは、幼児クラスを中心に選択できる日おやつの日があります。その時の乳児クラスは、咀嚼や嗜好のことも考慮して、食べやすいおやつにしています。おやつの内容は、当日の給食メッセージに記載しますのでご覧下さい。