



ひ に ち	よ う び	しゅ し ょ く	お か ず	さんしゅくぶんるい			3じおやつ
				ちやにくになる	ねつやちからになる	ちょうしをととのえる	
4	土	カレーライス	ウインナーのしょうゆいため はりはりづけ もものかんづめ きゅうにゅう	ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダあぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん もも	あまからせんべい (1才児...やわらかせんべい) むぎぢゃ
6	月	わかめうどん	とりつくねのあますあんかけ みそドレサラダ ぎゅうにゅう	なると つくね ハム みそ ぎゅうにゅう	うどん さとう かたくりこ ごま	わかめ ながねぎ こねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン	うめとしらすのおにぎり むぎぢゃ
7	火	ななくさがゆ	ぶりのにつけ とうふのマヨサラダ りんご むぎぢゃ	とりにく ぶり とうふ か かつおぶし	こめ さとう マヨネーズ	ななくさ しょうが にんじん きゅうり りんご	キャロットケーキ ぎゅうにゅう
8	水	ごはん	ハンバーグ ほうれんそうとベーコンのソテー コンソメスープ むぎぢゃ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン	こめ パンこ サラダあぶら パター	たまねぎ コーン ほうれんそう にんじん キャベツ	スイートポテト ぎゅうにゅう
9	木	おやこどん	かたぬきチーズ キャベツのあさづけ みかん むぎぢゃ	とりにく たまご チーズ	こめ さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ えのきたけ やきのり きゅうり キャベツ	にくまん ぎゅうにゅう
10	金	しゅくパン (ジャム)	しろみぎかなのバターじょうゆやき ブロッコリーあえ チンゲンサイのたまごスープ ぎゅうにゅう	かじき たまご ぎゅうにゅう	しゅくパン こねぎこ パター ごま さとう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	ちぢみ むぎぢゃ
11	土	あんかけそうめん	とりにくのてりやき こぶさいも ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	そうめん かたくりこ さとう じゃがいも	にんじん しいたけ ながねぎ ほうさい しょうが パセリ	パイ むぎぢゃ
14	火	ごはん	ホイコーロー あつあげのねぎみそチーズやき わかめのちゅうかスープ むぎぢゃ	ぶたにく あつあげ みそ チーズ	こめ ごまあぶら さとう サラダあぶら	にんじん にんじん ながねぎ ピーマン キャベツ こ	メロンパンクッキー ぎゅうにゅう
15	水	ごはん	とりにくのさっぱりに とうみょうのなつとうあえ おすいもの むぎぢゃ	とりにく しらす なつとう	こめ さとう ごまあぶら ぶ	にんじん えのきたけ とうみょう しめじ こねぎ	りんご ぎゅうにゅう
16	木	シーフードやきそば	えだまめサラダ いらたまスープ パナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく えび とりにく たまご ぎゅうにゅう	サラダあぶら ちゅうかめん ごま さとう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ あおのり えだまめ コーン	カレーおにぎり むぎぢゃ
17	金	ごはん	さけのみそマヨネーズやき さっぱりみかんサラダ ねぎホークスープ むぎぢゃ	みそ さけ ハム ぶたにく	こめ マヨネーズ さとう サラダあぶら ごま	たまねぎ きゅうり キャベツ みかん にんじん ながねぎ	ふかしいも ぎゅうにゅう
18	土	こまつなチャーハン	たことブロッコリーのちゅうかサラダ だいこんとささみのスープ グレープフルーツ むぎぢゃ	たまご ハム たこ とりにく	こめ ごま さとう	ながねぎ こまつな きゅうり ブロッコリー だいこん しいたけ	しおせんべい (1才児...やわらかせんべい) ぎゅうにゅう
20	月	バターロール	チキンなんばん もやしサラダ ポトフ とうにゅう	とりにく たまご ハム ウインナー とうにゅう	バターロール こねぎこ さとう マヨネーズ ごま	たまねぎ パセリ にんじん きゅうり もやし だいこん	ピーチミルクプリン むぎぢゃ
21	火	ゆかりごはん	ぶたにくのパーベキューソースやき きんぴられんこん やさいたっぷりみそじる キウイフルーツ むぎぢゃ	ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ サラダあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん れんこん しめじ キャベツ キウイフルーツ	こめこの ほうれんそうむしパン ぎゅうにゅう
22	水	ごはん	しろみぎかなののりしおパンこやき ジャキジャキサラダ はくさいとハムのスープ むぎぢゃ	かじき ベーコン こねチーズ ハム	こめ パンこ オリブオイル サラダあぶら	あおのり にんじん きゅうり れんこん りんご ほうさい	じゃがバター ぎゅうにゅう
23	木	こまつなのペペロンチーノ	あじつきこざかな オニオンスープ いちご ぎゅうにゅう	ベーコン かたくちいわし ぎゅうにゅう	オリブオイル スパゲティ サラダあぶら	にんじん たまねぎ しめじ こまつな パセリ いちご	コーンおにぎり むぎぢゃ
24	金	かやくごはん	あつやきたまご アスパラのごまあえ とうみょうとえのきのわふうスープ むぎぢゃ	とりにく あぶらあげ たまご とうふ	こめ こんにゃく さとう ごま	にんじん ほしいたけ アスパラガス えのきたけ とうみょう	オニオンチーストースト ぎゅうにゅう
25	土	ごはん	ぶたにくとなすのみそいため かぼちゃのあまに レタスのちゅうかスープ むぎぢゃ	ぶたにく みそ とりにく	こめ さとう かたくりこ ごま	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ えのきたけ レタス	コーンフレーク ぎゅうにゅう
27	月	カレーうどん	シュウマイ だいこんのまめツナサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	うどん じゃがいも かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん えだまめ	いなりずし むぎぢゃ
28	火	ぶりかけごはん	ぶりのてりやき はくさいのゆかりあえ とんじる オレンジ むぎぢゃ	ぶり ぶたにく みそ とうふ	こめ さとう こんにゃく さといも	きゅうり はくさい にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	スコーン ぎゅうにゅう
29	水	ごはん	はっほうさい やきビーフン ヨーグルト ジュース	ぶたにく えび とりにく ヨーグルト	こめ かたくりこ ごまあぶら ビーフン	にんじん たまねぎ ほしいたけ もやし はくさい ながねぎ	こめこのツナマヨパンケーキ むぎぢゃ
30	木	バターロール	きのこクリームシチュー やきにくサラダ バイナップル むぎぢゃ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	バターロール じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ きゅうり キャベツ	こくとうあふうスク ぎゅうにゅう
31	金	カリカリうめごはん	さばのみぞれあんかけ だいすのごもくに ほうれんそうととりにくのわふうスープ むぎぢゃ	さば とりにく だいす	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう ちくわぶ	だいこん にんじん ごぼう ほしいたけ しめじ ほうれんそう	パナナ ぎゅうにゅう

※材料購入の都合により一部献立を変更する場合があります

☆1・2才児には午前中に牛乳を提供します

☆延長保育用おやつは別途あります

園内新年会
9日(木)
お給食でみかんを
いただきます。

豚汁
28日(火)
子ども達が農園で育てた
冬野菜が入っています。
お楽しみに♪

誕生会
29日(水)
おたんじょうび
おめでとう

園内節分会 お土産として節分豆を
31日(金) 持ち帰ります。

今月の平均栄養摂取量(給食)

	乳児	幼児
エネルギー	443 kcal	493 kcal
たんぱく質	18.3 g	20.3 g