

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) むぎちや
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 むぎちや
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 むぎちや	とりにく ぶり とうふ 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 むぎちや	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 バター	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 むぎちや	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 だけ 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 きゅうにゅう	かじき たまご きゅうにゅう	しゅくパン こむぎこ 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 むぎちや
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 はくさい しょうが パ セリ	パイ むぎちや
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 むぎちや	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 ねぎ	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 むぎちや	とりにく いらす なつとう	こめ さとう ごまあぶら ふ	にんじん えのきだけ 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 きゅうにゅう	ぶたにく えび とりにく たまご きゅうにゅう	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 むぎちや
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 むぎちや	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 むぎちや	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 こむぎこ 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 むぎちや
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 やさいたつぷりみそしる キウイフルーツ むぎちや	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 むぎちや	かじき ベーコン こなチー 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 はく 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 きゅうにゅう	ベーコン かたくちいわし ぎゅうにゅう	オリーブオイル 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 むぎちや
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 むぎちや	とりにく あぶらあげ たま ご とうふ	こめ こんにやく さとう ごま	にんじん ほしいたけ ア スパラガス えのきだけ 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 むぎちや	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 えのきだけ 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 きゅうにゅう	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 むぎちや
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 むぎちや	ぶり ぶたにく みそ とう ふ	こめ さとう こんにやく 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 むぎちや
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 パイナップル むぎちや	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 むぎちや	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