



日		献立名	主に使われる食品(アレルゲン物質該当原材料)	おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	乳	小麦	魚	バナナ	卵															
21	水	ほうとう風うどん	茹でうどん 豚肉 南瓜 白菜 人参 長ねぎ しょうが 味噌 醤油	ゆかりおにぎり (米 ゆかりの素)	514	16.2		ほうとう風うどん(マロニー使用) 鶏肉の唐揚げ(小麦粉不使用)	鶏肉の唐揚げ(小麦粉不使用)		鶏肉の唐揚げ(小麦粉不使用)															
		はんぺん天	はんぺん 小麦粉 油																							
		なめ茸和え	いんげん キャベツ 人参 なめ茸 醤油																							
		バナナ			もも缶																					
22	木	御飯	米	ちんすこう (小麦粉 油)	506	20.5		米粉ロールクッキー																		
		味噌汁	もやし 油揚げ 味噌																							
		鶏つくね焼き	鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 エリンギ しょうが パン粉 醤油 油 ごま		パン粉無し鶏つくね焼き																					
		納豆和え	納豆 小松菜 人参 もやし 醤油																							
23	金	みかん缶		牛乳	602	24.7	豆乳		鶏肉の照り焼き																	
		御飯	米	せんべい等	508	19.4		サラダせんべい																		
		清まし汁	小松菜 麩 醤油					麩無し清まし汁																		
		さば味噌煮	さば しょうが 味噌																							
ブロッコリー胡麻和え	ブロッコリー 人参 コーン 醤油 ごま	603	25.7																							
24	土	りんご		リンゴジュース	ビスケット	522	20.0		塩焼きそば/サラダせんべい (マロニー使用)																	
		塩焼きそば	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 油 中華だし 醤油 ごま油	600								23.5														
		中華スープ	わかめ 長ねぎ 中華だし 醤油																							
		ウインナー	ウインナー ケチャップ																							
26	月	キャベツのコーンマヨ和え	キャベツ 人参 コーン マヨネーズタイプ		リンゴジュース	バナナケーキ (ホットケーキミックス 油 豆乳 バナナ)	518	18.4			米粉蒸しパン															
		みかん缶		602	22.5							豆乳														
		スタミナ焼肉丼	米 豚肉 しょうが にんにく 玉ねぎ もやし にら パプリカ(赤) 油 味噌 醤油										フルーチェ		513	20.5	ゼリー		麩無し味噌汁							
		中華スープ	白菜 わかめ 中華だし																	607	26.7					
春雨サラダ	春雨 ほうれん草 人参 コーン 醤油 ごま ごま油	きな粉おはぎ (米 きな粉)	512			16.4			ツナ無しきのこサラダ																	
モモ缶				606	22.8																					
27	火												御飯		米	麦茶										
													味噌汁		麩 長ネギ 味噌					あずき蒸しパン (ホットケーキミックス 茹であずき 油)	504	18.5		米粉あずき蒸しパン		
		タンドリーチキン	鶏肉 豆乳ヨーグルト にんにく カレー粉 ケチャップ 油			610	26.4	豆乳																		
		ほうれん草ソテー	ほうれん草 キャベツ 人参 ウインナー 油 コンソメ 醤油	518	20.8					サラダせんべい																
オレンジ		リンゴジュース	616								25.2		鶏肉のノルウェイ風													
28	水													ミーツパゲティ	スパゲティ 豚肉 にんにく セロリ 人参 玉ねぎ トマト 油 ウスターソース ケチャップ	きな粉おはぎ (米 きな粉)	512	16.4								
						豆腐コーンスープ	わかめ 豆腐 玉ねぎ コーン コンソメ	606						22.8												
				ツナきのこサラダ	えのき茸 しめじ キャベツ ツナ 油 醤油	あずき蒸しパン (ホットケーキミックス 茹であずき 油)	504		18.5																	
		パイン缶		610	26.4						豆乳															
29	木	御飯	米									せんべい等	518			20.8										
		味噌汁	ほうれん草 もやし 味噌					リンゴジュース						616	25.2							鶏肉のノルウェイ風				
		肉じゃが	豚肉 しらたき 人参 玉ねぎ じゃが芋 油 醤油 グリンピース			513	20.4																			
		かぶ中華和え	かぶ かぶ葉 きゅうり 人参 ごま ごま油 醤油	600	25.4																					
みかん缶		リンゴジュース																								
30	金							御飯						米	リンゴジュース											
						コンソメスープ	キャベツ 玉ねぎ コンソメ	513	20.4																	
				カジキノルウェイ風	かじき 醤油 じゃが芋 ブロッコリー 油 ウスターソース ケチャップ	600	25.4																			
		切干大根サラダ	切干大根 人参 胡瓜 醤油 マヨネーズタイプ ごま																							
パイン缶																										
31	土							きつねうどん	茹でうどん 油揚げ 人参 玉ねぎ 小松菜 醤油	きつねうどん(マロニー使用) ウインナー																
						チキンナゲット																				
				ゆかり和え	もやし きゅうり キャベツ ゆかりの素 しょうゆ																					
		みかん缶																								

平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー Kca	512	605
タンパク質 g	19.2	24.2
脂質 g	16.2	19.3
カルシウム mg	215	269
鉄 mg	2.1	2.3
ビタミンA µgRE	173	198
ビタミンB1 mg	0.35	0.41
ビタミンB2 mg	0.38	0.47
ビタミンC mg	31	32
食塩相当量 g	1.5	1.7

※仕入れの都合により、食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

- 乳アレルギー
- 小麦アレルギー
- 魚アレルギー
- バナナアレルギー
- 卵アレルギー
- 混合アレルギー
- ※食パン 乳＋小麦
- ※はんぺん 魚＋卵

春の七草を知って、七草がゆを味わおう

春の七草とはせり・なずな・ごきょう・はこべら  
ほとけのざ・すずな・すずしろです。  
1月7日の朝に、七草の若菜を入れたかゆを  
食べて、1年間病気をせずに健康に過ごすこ  
とができるようにと折る行事が伝えられてます。  
昔から受け継がれている七草の行事食につい  
て、子どもたちにどのような由来があるかを、語  
り伝えていきたいものです。