



令和5年度2月献立表

日	曜	昼食	原材料	おやつ	
1	木	中華丼 焼売 大根の味噌汁	米・豚肉・白菜・人参・しいたけ・スナップエンドウ・鶏ガラ・醤油・砂糖・料理酒・片栗粉・ごま油 焼売 大根・ねぎ・味噌汁	ホットカルピス ウエハース (卵)	
2	金	ご飯 豚肉とピーフンの炒め物 ほうれん草の錦糸和え 小花麩の味噌汁	米 豚肉・玉ねぎ・人参・いんげん・ピーフン・だし・砂糖・醤油・みりん・油 ほうれん草・人参・大豆・錦糸卵・だし・醤油・みりん 小花麩・大根葉・すまし汁	お茶 巻き寿司 (米・ミンチ・醤油・砂糖・みりん・生姜・のり)	
3	土	カレーライス	米・豚肉・人参・じゃがいも・玉ねぎ・カレールウ		
5	月	チキンカツサンド ポテトサラダ かぼちゃのスープ	食パン・チキンカツ・油・中濃ソース じゃがいも・ミックスベジタブル・マヨネーズ (卵) ・塩 かぼちゃ・キャベツ・コンソメスープ	お茶 ひじきおにぎり (米・ひじき・人参・だし・みりん)	
6	火	おじゃこご飯 肉じゃが 小松菜のツナ和え 厚揚げの味噌汁	米・いりこ 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・きぬさや・油・だし・醤油・みりん・砂糖・酒 小松菜・コーン・ツナ・和風ドレッシング 厚揚げ・ねぎ・味噌汁	牛乳 バナナ	
7	水	ご飯 たらの西京焼き かぼちゃのそぼろあん 豚汁	米 たら・白みそ・味噌・砂糖・みりん かぼちゃ・えだまめ・大豆ミンチ・だし・醤油・砂糖・みりん・片栗粉 豚肉・大根・里芋・人参・すまし汁	牛乳 きなこ揚げパン (コッペパン (卵) ・油・きな粉・砂糖・塩)	
8	木	焼き鳥丼 ブロッコリーのごまマヨ和え さつまいものすまし汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・油・のり ブロッコリー・人参・ワカメ・黄ピーマン・すりごま・マヨネーズ (卵) ・醤油 さつまいも・大根葉・すまし汁	牛乳 ピザまん	
9	金	おじゃこご飯 かに玉あんかけ 切干大根の煮物 白菜の中華スープ	米・いりこ かにかま (卵) ・椎茸・玉ねぎ・いんげん・卵・鶏ガラ・砂糖・醤油・片栗粉・ごま油・生姜 切干大根・人参・えだまめ・だし・醤油・砂糖・みりん	牛乳 黒糖蒸しパン (小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳・マーガリン・黒砂糖)	
10	土	そぼろ丼 大根のスープ	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・油・卵そぼろ・きぬさや 大根・ワカメ・鶏ガラスープ	ソフトサラダ	
12	月	振替休日			
13	火	ご飯 赤魚の野菜あんかけ 厚揚げの煮物 じゃがいものすまし汁	米 赤魚・うまい菜・黄ピーマン・人参・だし・醤油・砂糖・酒・みりん・片栗粉 厚揚げ・人参・いんげん・だし・醤油・みりん・砂糖 じゃがいも・大根葉・すまし汁	牛乳 麩ラスク (おつゆ麩・マーガリン・砂糖)	
14	水	キーマカレー ハートのコロケ りんごヨーグルト	米・合挽ミンチ・玉ねぎ・じゃがいも・人参・黄ピーマン・カレールウ ハートのコロケ・油 ヨーグルト・砂糖・りんご缶	牛乳 ココアケーキ (ホットケーキ・小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳・砂糖・マーガリン・ココア)	
15	木	カツ丼 春雨サラダ キャベツのスープ	米・とんかつ・玉ねぎ・だし・醤油・砂糖・みりん・油 春雨サラダ キャベツ・人参・小松菜・コンソメスープ	のりじゃこトースト (食パン・しらす・マヨネーズ (卵) ・のり)	

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

- ※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。
- アスパラガスビスケット・マンナビスケット・ちょぼちょぼクッキー (卵)
- たべっこビスケット・小魚せんべい
- ※おやつの赤字は手作りです。
- ※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。



なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ	
16	金	おじゃこご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 冬瓜の煮物 里芋の味噌汁	米・いりこ 豚肉・厚揚げ・チンゲン菜・赤ピーマン・もやし・鶏ガラ・醤油・酒・砂糖・生姜 冬瓜・人参・いんげん・だし・醤油・みりん・砂糖 里芋・ほうれん草・味噌汁	牛乳 いももち (じゃがいも・片栗粉・油・醤油・砂糖・のり)	
17	土	ナポリタン 小松菜のサラダ	スパゲティ・ウインナー・玉ねぎ・ピーマン・トマト缶・ケチャップ・砂糖・オリーブオイル 小松菜・人参・コーン・マヨネーズ (卵)	クリームパン (卵)	
19	月	おじゃこご飯 チキン南蛮 ひじきの煮物 豆乳スープ	米・いりこ チキン南蛮・油 ひじき・人参・大豆・だし・醤油・砂糖・みりん じゃがいも・アスパラ・コンソメスープ・豆乳	牛乳 肉まん	
20	火	コッペパン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 肉団子のスープ	コッペパン (卵) マカロニ・玉ねぎ・ホワイトソース・コンソメ・牛乳・チーズ・パン粉 ブロッコリー・人参・ごまドレ (卵) チキンボール・小松菜・コンソメスープ	お茶 鶏そぼろおにぎり (米・鶏ミンチ・醤油・砂糖)	
21	水	ご飯 白身魚のポテト焼き 筑前煮 白菜の味噌汁	米 ホキ・ポテトサラダ (卵) ・油 鶏肉・里芋・ごぼう・こんにゃく・人参・だし・醤油・砂糖・みりん・スナップエンドウ 白菜・ワカメ・味噌汁	牛乳 マシュマロサンド (クラッカー・マシュマロ)	
22	木	わかめご飯 五目うどん いちご	米・わかめご飯の素 うどん・豚肉・人参・玉ねぎ・小松菜・だし・醤油・みりん・塩 いちご	牛乳 さつまいももち (さつまいも・米粉・砂糖・豆乳・きな粉)	
23	金	天皇誕生日			
24	土	カツ丼 ほうれん草の味噌汁	米・とんかつ・油・玉ねぎ・だし・醤油・砂糖・みりん ほうれん草・しめじ・玉ねぎ・味噌汁	マドレーヌ (卵)	
26	月	おじゃこご飯 デミグラスハンバーグ パンプキンサラダ マカロニスープ	米・いりこ ハンバーグ・デミグラスソース パンプキンサラダ (卵) ・ブロッコリー マカロニ・ほうれん草・人参・コンソメスープ	牛乳 バリバリごぼう (ごぼう・唐揚げ粉 (卵) ・片栗粉・油)	
27	火	麻婆丼 きんぴられんこん 大根の中華スープ みかん	米・豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・椎茸・グリーンピース・生姜・鶏ガラ・醤油・砂糖・酒・味噌・片栗粉・ごま油 れんこん・人参・えだまめ・ごま油・醤油・砂糖・いりごま 大根・ワカメ・鶏ガラスープ みかん	牛乳 ワッフル (シュガーバター) (ワッフル (卵) ・グラニュー糖・マーガリン)	
28	水	ご飯 ぶりの竜田揚げ 春雨サラダ おつゆ麩の味噌汁	米 ぶり・みりん・醤油・しょうが・片栗粉・油 春雨・ツナ・ほうれん草・人参・醤油・砂糖・酢・ごま油 おつゆ麩・ねぎ・味噌汁	牛乳 大学芋 (さつまいも・油・大学芋のたれ・いりごま)	
29	木	ハヤシライス 人参しりしり バナナヨーグルト	米・牛肉・玉ねぎ・じゃがいも・ハヤシライス・グリーンピース 人参・ツナ・醤油・砂糖・みりん・ごま油 ヨーグルト・砂糖・バナナ	ココア クッキー (卵)	

『バランスよく食べよう!』

食べ物は「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分かれています。赤は血や肉を作る食べ物 (肉・ハム・魚・卵・牛乳・豆腐など)、黄は身体を動かすエネルギーになる食べ物 (ご飯・パン・うどん・ジャガイモ・バターなど)、緑は身体の調子を整えてくれる食べ物 (ホウレンソウ・ブロッコリー・にんじん・ダイコンりんごなど) です。この3色を意識しながらバランスのよい食事を心がけ、寒さに負けない健康な体を作りましょう。

