



日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える	
1	土	焼きビーフン レタスのサラダ 人参とコーンのスープ 桃缶	[午前] かいりんとう [午後] サッポロポテト	ビーフン 油	豚肉 海老	もやし 人参 玉葱 ビーマン レタス サニーレタス 胡瓜 ミニトマト パプリカ パセリ	
3	月	サラダ巻き 鶏肉と蓮根の炒り煮 白和え いわしのつみれ汁 みかん	[午前] あられ [午後] 節分クッキー	米 油 マヨネーズ	卵 厚揚げ 鰯 かにかま	サラダ菜 胡瓜 蓮根 人参 小松菜 生姜 白葱 大根 ごぼう 葱 みかん	
4	火	ご飯 鯖の竜田揚げ ひじき煮 三色なます 白菜とうす揚げの味噌汁 りんご	[午前] 野菜チップス [午後] 肉まん	米 油 ごま油	鯖 厚揚げ 薄揚げ 豚肉	生姜 蓮根 人参 白菜 えのき にら りんご	
5	水	カレーうどん 蓮根豆腐 かぶと大根の浅漬け パイナップル	[午前] おこし [午後] 五平餅	うどん 米 油	牛肉 薄揚げ 豆腐 しらす	人参 玉葱 葱 蓮根 生姜 大根 かぶ パイナップル	
6	木	ソースカツ丼 きゃべつの炒め物 しらす和え きのこのすまし汁 パナナ	[午前] かいりんとう [午後] パンラスク	米 パン バター	豚肉 卵 しらす	キャベツ 白菜 人参 小松菜 えのき しめじ 三つ葉 パナナ	
7	金	生活発表会					
8	土	豚ばらときのこの和風スパゲッティー 海藻サラダ 人参のスープ パイン缶	[午前] あられ [午後] かっぱえびせん	パスタ 油	豚肉 わかめ ひじき	椎茸 舞茸 しめじ えのき 大葉 玉葱 レタス 胡瓜 人参 とうもろこし	
10	月	ご飯 鯖の幽庵焼き 里芋のどぼろ煮 キャベツとカニカマの和え物 もやしとニラの味噌汁 みかん	[午前] 野菜チップス [午後] タコボール	米 ジャガイモ	鯖 鶏ミンチ かにかま 薄揚げ	里芋 生姜 キャベツ 胡瓜 もやし えのき にら みかん	
12	水	ご飯 肉豆腐 さつま芋のオレンジ煮 大根の甘酢和え 麩のすまし汁 りんご	[午前] おこし [午後] もちもちドーナツ	米 油 さつま芋	牛肉 豆腐	玉葱 ビーマン 白葱 大根 胡瓜 人参 葱 りんご	
13	木	卵サンド タンドリーチキン グリーンサラダ ほうれん草のスープ オレンジ	[午前] かいりんとう [午後] わかめとじゃこのおむすび	パン 米 マヨネーズ	卵 鶏肉 しらす わかめ	胡瓜 生姜 にんにく 玉葱 レタス サニーレタス パプリカ かいわれ大根 セロリ ほうれん草 オレンジ	
14	金	ご飯 カレイの香味ソース 南瓜の含め煮 小松菜の海苔和え 筍のすまし汁 パナナ	[午前] あられ [午後] バレンタインクッキー	米 ごま油	カレイ	白葱 にんにく 生姜 南瓜 玉葱 小松菜 人参 キャベツ 筍 葱 パナナ	
15	土	ソース焼きそば こんにゃくとコーンのおかか和え 大根の味噌汁 みかん缶	[午前] 野菜チップス [午後] 源氏パイ	中華麺	豚肉 薄揚げ	キャベツ 人参 にら もやし 大根 葱	
17	月	ご飯 鯖の西京焼き おからの炒り煮 胡麻酢和え なめこのすまし汁 パナナ	[午前] おこし [午後] ふかし芋	米 さつま芋	鯖 おから 鶏肉 わかめ	人参 ごぼう 白葱 胡瓜 ミニトマト なめこ えのき 玉葱 葱 パナナ	
18	火	豆乳グラタン 海老とフロッキーのソテー 大根サラダ コンソメスープ パイナップル	[午前] かいりんとう [午後] 海苔おにぎり	米 マカロニ	海老 鶏肉	玉葱 しめじ フロッキー 大根 かいわれ大根 人参 パセリ パイナップル	
19	水	鮭の混ぜご飯 鶏肉の塩麩から揚げ ごぼうと人参の胡麻和え 豆腐とわかめのすまし汁 ぶどうゼリー	[午前] あられ [午後] ガトーショコラ	米 油 バター	鮭 鶏肉 豆腐 わかめ 卵	枝豆 ごぼう キャベツ 人参	
20	木	ご飯 だし巻き卵 肉じゃが 青梗菜のおかか和え 玉葱の味噌汁 オレンジ	[午前] 野菜チップス [午後] かぼちゃのスティックパイ	米 ジャガイモ 油	卵 牛肉	玉葱 人参 キャベツ 青梗菜 もやし えのき 葱 南瓜 オレンジ	
21	金	ご飯 鯖のカレー風味焼き さつま芋の天ぷら 白菜の浅漬け あさりのすまし汁 りんご	[午前] かいりんとう [午後] 豆乳くずもち	米 さつま芋 油	鯖 あさり わかめ	白菜 人参 玉葱 りんご	
22	土	醤油焼うどん 豆苗の海苔和え 白菜の味噌汁 桃缶	[午前] おこし [午後] ハッピーターン	うどん 油	豚肉 薄揚げ	キャベツ 人参 にら もやし 豆苗 小松菜 白菜	
25	火	醤油ラーメン 中華風甲焼き 青梗菜の中華和え みかん	[午前] あられ [午後] たらこおにぎり	中華麺 ごま油 米	豚肉 卵 たらこ なた	もやし にら 玉葱 筍 キャベツ 青梗菜 人参 みかん	
26	水	アメリカンバーガー ポテト&オニオン フレンチサラダ チキンヌードルスープ パイナップル	[午前] 野菜チップス [午後] スモア	パン ジャガイモ 油	牛ミンチ 鶏肉 豚ミンチ	玉葱 レタス 胡瓜 キャベツ 人参 パプリカ パセリ パイナップル	
27	木	炊き込みご飯 鰹のネギ味噌焼き ささみと野菜の和え物 にゅうめん りんご	[午前] かいりんとう [午後] さつまいも	米 素麺 さつま芋 油	薄揚げ 鰹 ささみ	人参 もやし キャベツ 玉葱 生姜 りんご	
28	金	ご飯 鶏肉の照り焼き じゃが芋の煮ころがし ひじきの胡麻和え 麩とわかめのすまし汁 パナナ	[午前] おこし [午後] ポパイ蒸しパン	米 ジャガイモ	鶏肉 ひじき 薄揚げ わかめ	人参 玉葱 ほうれん草 パナナ	

*午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。

19日はお誕生日会です。

立案者:横井佳代子



日	曜	おひる	食材	おやつ	
1	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 人参 玉葱 ピーマン	[午前] りんご [午後] おにぎり	
3	月	ご飯 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 大根 胡瓜	[午前] バナナ [午後] おにぎり	
4	火	ご飯 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 白菜 南瓜	[午前] りんご [午後] おにぎり	
5	水	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 大根 玉葱 さつまいも	[午前] バナナ [午後] おにぎり	
6	木	ご飯 魚と野菜の煮物	米 鮭 きゃべつ 白菜 人参	[午前] りんご [午後] おにぎり	
7	金	 生活発表会 			
8	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 胡瓜 玉葱	[午前] バナナ [午後] おにぎり	
10	月	ご飯 魚と野菜の煮物	米 鯛 じゃが芋 キャベツ 胡瓜	[午前] りんご [午後] おにぎり	
12	水	ご飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 さつまいも 大根	[午前] バナナ [午後] おにぎり	
13	木	パン ささみと野菜の煮物	パン ささみ ほうれん草 玉葱 南瓜	[午前] りんご [午後] おにぎり	
14	金	ご飯 魚と野菜の煮物	米 カレイ 小松菜 人参 キャベツ	[午前] バナナ [午後] おにぎり	
15	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 人参 大根 キャベツ	[午前] りんご [午後] おにぎり	
17	月	ご飯 魚と野菜の煮物	米 鯛 さつまいも 玉葱 胡瓜	[午前] バナナ [午後] おにぎり	
18	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ フロッキー 大根 人参	[午前] りんご [午後] おにぎり	
 19	水	ご飯 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 キャベツ 人参 大根	[午前] バナナ [午後] おにぎり	
20	木	ご飯 魚と野菜の煮物	米 カレイ じゃが芋 キャベツ 南瓜	[午前] りんご [午後] おにぎり	
21	金	ご飯 魚と野菜の煮物	米 鮭 白菜 さつまいも 玉葱	[午前] バナナ [午後] おにぎり	
22	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 キャベツ 人参 白菜	[午前] りんご [午後] おにぎり	
25	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 人参 ほうれん草	[午前] バナナ [午後] おにぎり	
26	水	パン 魚と野菜の煮物	パン カレイ じゃが芋 人参 キャベツ	[午前] りんご [午後] おにぎり	
27	木	ご飯 魚と野菜の煮物	米 鮭 さつまいも 玉葱 キャベツ	[午前] バナナ [午後] おにぎり	
28	金	ご飯 魚と野菜の煮物	米 鯛 玉葱 人参 ほうれん草	[午前] りんご [午後] おにぎり	

※午前のおやつは変更する場合があります。

19日はお誕生日会です。

立案者:横井 佳代子