



# 献立表



	月	火	水	木	金	土
	2	3 節分	4	5	6	7
午前おやつ	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉の甘みそ焼き キャベツとハム和え オレンジ	鬼力レー 卵スープ ポテトサラダ パイナップル	豚肉と野菜うどん 五目厚焼き玉子 バナナ	ごはん キャベツのみそ汁 筑前煮 プロッコリーの和え物 みかん	納豆ごはん 小松菜のみそ汁 鮭の塩焼き すき昆布の煮物 キウイフルーツ	マーポー丼 大根のみそ汁 チンゲン菜ともやし和え オレンジ
午後おやつ	ヨーグルト・麦茶 カルシウムせんべい	ごまスティックパイ 牛乳	おかかおにぎり 麦茶	チーズスコーン 牛乳	メープルサンド 牛乳	お菓子 牛乳
	9	10	11	12	13 クッキング	14
午前おやつ	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳		飲むヨーグルト	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	食パン クラムチャウダー ポークチャップ レタスとコーンサラダ オレンジ	温麺 つくね焼き プロッコリーと 竹輪のマヨ和え バナナ		照り焼きチキン丼 チンゲン菜のみそ汁 南瓜の煮物 りんご	ごはん 玉葱のみそ汁 タラの竜田揚げ 納豆野菜和え みかん	塩ラーメン 豚肉と野菜のみそ炒め バナナ
午後おやつ	大根めしおにぎり 麦茶	ニラチヂミ 麦茶		フルーツポンチ クラッカー・牛乳	クッキー※ 牛乳	お菓子 牛乳
	16	17	18	19 食育の日	20	21
午前おやつ	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉の甘みそ焼き キャベツとハム和え オレンジ	冬野菜カレー 卵スープ ポテトサラダ パイナップル	豚肉と野菜うどん 五目厚焼き玉子 バナナ	ごはん キャベツのみそ汁 チキンチキンごぼう※ 切干大根のごま酢和え みかん	納豆ごはん 小松菜のみそ汁 鮭の塩焼き すき昆布の煮物 キウイフルーツ	肉豆腐丼 大根のみそ汁 チンゲン菜ともやし和え オレンジ
午後おやつ	ヨーグルト・麦茶 カルシウムせんべい	シュガースティックパイ 牛乳	おかかおにぎり 麦茶	チーズスコーン 牛乳	メープルサンド 牛乳	お菓子 牛乳
	23	24	25	26	27	28
午前おやつ		お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	天皇誕生日		温麺 つくね焼き プロッコリーと 竹輪のマヨ和え バナナ	食パン クラムチャウダー ポークチャップ レタスとコーンサラダ オレンジ	照り焼きチキン丼 チンゲン菜のみそ汁 南瓜の煮物 りんご	ごはん 玉葱のみそ汁 タラの竜田揚げ 納豆野菜和え みかん
午後おやつ		ニラチヂミ 麦茶	大根めしおにぎり 麦茶	フルーツポンチ クラッcker・牛乳	ふかし芋 牛乳	お菓子 牛乳
午前おやつ						
昼食		<b>恵方巻</b> 今年の恵方は、 <b>南南東</b> です			<b>旬の食材</b> <u>大根 ほうれん草 れんこん ごぼう 海藻</u>	
午後おやつ					<b>おいしい「ごぼう」の選び方</b> 購入する際、ご参考になさってください。 ・あまり太すぎずに太さが均一で、ハリがあり、まっすぐなもの ・切り口が白く、表面にひび割れやひげ根が少ないもの ・泥付きのもの(乾燥しやすいので、新鮮さや風味を保ちます)	

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。

※ 13日 クッキングは、「クッキー」作りを予定しております。

※ 19日 食育の日は、旬のごぼうを使用した「チキンチキンごぼう」を予定しております。

	給与栄養量					
	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	459	16.8	10.9	66.5	213	1.5