



		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	木	五目チャーハン,もやしのナムル(にら) わかめスープ,牛乳	豆腐煮込みうどん くだもの,牛乳	五目チャーハン,もやしのナムル(にら),わかめ スープ	いちごパバロア クラッカー
2	金	節分ごはん,かじきの蒲焼,白菜のフルーツサラダ すまし汁(麩),牛乳	さつまいも黒糖蒸しパン みそ汁(豆腐),くだもの,牛乳	節分ごはん,いわしの蒲焼,白菜のフルーツサラダ すまし汁(麩)	さつまいも黒糖蒸しパン 牛乳
3	土	ほうとううどん,生揚げの筑前煮,牛乳	そぼろおにぎり,牛乳 すまし汁(じゃがいも),くだもの	ほうとううどん,生揚げの筑前煮,くだもの	そぼろおにぎり 牛乳
4	日				
5	月	豆乳パン,鶏肉のトマトソース煮,ジャーマンポテト コーンのスープ,牛乳	お豆としらすのおにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの	豆乳パン,鶏肉のトマトソース煮,ジャーマンポテト コーンのスープ	お豆としらすのおにぎり 牛乳
6	火	中華丼中華風サラダ(春雨),みそ汁(キャベツ) 牛乳	玉子パン ミルクスープ,くだもの	中華丼中華風サラダ(春雨),みそ汁(キャベツ)	玉子パン 牛乳
7	水	ごはん,ぶりの照り焼き,ほうれん草の和え物 みそ汁(白菜),牛乳	きなこ蒸しパン,牛乳 チンゲン菜スープ,くだもの	ごはん,ぶりの照り焼き,ほうれん草のごま和え みそ汁(白菜)	きなこ蒸しパン 牛乳
8	木	カレーうどん,大根のそぼろ煮,牛乳	りんごのスイートポテト,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	カレーうどん,大根のそぼろ煮,くだもの	りんごのスイートポテト 牛乳
9	金	ごはん,生揚げのみそ炒め,かぼちゃのオレンジ煮 かき玉汁(チンゲン菜),牛乳	チーズトースト,牛乳 ポパイスープ,くだもの	ごはん,生揚げのみそ炒め,かぼちゃのオレンジ煮 かき玉汁(チンゲン菜)	チーズトースト くだもの,牛乳
10	土	ツナピラフ,ポトフ,牛乳	焼きうどん,牛乳 みそ汁(大根),くだもの	ツナピラフ,ポトフ	焼きうどん 牛乳
11	日	建 国 記 念 の 日			
12	月	振 替 休 日			
13	火	チキンピラフ,マカロニサラダ(ツナ),ミルクスープ	ビーフン,牛乳 すまし汁(豆腐),くだもの	チキンピラフ,マカロニサラダ(ツナ),ミルクスープ	ビーフン 牛乳
14	水	ごはん,チキンチャップ,野菜甘酢漬け みそ汁(さといも),牛乳	シュガートースト,牛乳 リゾットスープ,くだもの	ごはん,ポークチャップ,野菜甘酢漬け みそ汁(さといも)	ココアクッキー くだもの,牛乳
15	木	ジャージャー麺,もやしサラダ,豆腐スープ(にら) 牛乳	おかかおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	ジャージャー麺,もやしサラダ,豆腐スープ(にら)	梅おかかおにぎり 牛乳
16	金	ごはん,千草焼き,切り昆布の炒め煮 豆乳みそ汁(白菜),牛乳	青のりトースト ヌードルスープ,ヨーグルト	ごはん,千草焼き,切り昆布の炒め煮 豆乳みそ汁(白菜)	ごまのプレッツェル ヨーグルト
17	土	ツナトマトスパゲティー,野菜スープ(キャベツ) 牛乳	ふかし芋,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	ツナトマトスパゲティー,野菜スープ(キャベツ)	ふかし芋 牛乳
18	日				
19	月	* 秋田県の郷土汁 おろし汁			
		ごはん,チキンバーベキュー,野菜ソテー おろし汁,牛乳	フライドポテト,牛乳 トマトスープ,くだもの	ごはん,チキンバーベキュー,野菜ソテー おろし汁	フライドポテト 牛乳
20	火	ごはん,さわらの竜田揚げ,カリフラワーのマリネ 豆腐スープ,牛乳	みそにゆうめん くだもの,牛乳	ごはん,さわらの竜田揚げ,カリフラワーのマリネ 豆腐スープ	みそにゆうめん 牛乳
21	水	ヘルシー紅芋パン,ハンバーグ ブロッコリーのツナサラダ,白菜スープ,牛乳	ホットケーキ,牛乳 豆腐スープ,くだもの	ヘルシー紅芋パン,ハンバーグ ブロッコリーのツナサラダ,白菜スープ	誕生会ケーキ 牛乳
22	木	味噌煮込みうどん,いりどり,牛乳	焼きチーズおにぎり,牛乳 すまし汁(大根),くだもの	味噌煮込みうどん,いりどり,くだもの	焼きチーズおにぎり 牛乳
23	金	天 皇 誕 生 日			
24	土	ドライカレー,豆乳スープ,牛乳	ココアトースト,牛乳 オニオンスープ,くだもの	ドライカレー,豆乳スープ	ココアトースト 牛乳
25	日				
26	月	わかめと鮭のごはん,肉じゃが 豆腐みそ汁,牛乳	ツナカレートースト,牛乳 ブロッコリースープ,くだもの	わかめと鮭のごはん,肉じゃが 豆腐みそ汁	ツナカレートースト くだもの,牛乳
27	火	ごはん,鶏肉の香味焼き,ひじきの五目煮 すまし汁(しめじ),牛乳	豆腐ドーナツ,牛乳 ポテトスープ,くだもの	ごはん,鶏肉の香味焼き,ひじきの五目煮 すまし汁(しめじ)	豆腐ドーナツ 牛乳
28	水	ごはん,高野豆腐フライ,納豆和え みそ汁(もやし),牛乳	五目にゆうめん ヨーグルト	雑穀ごはん,高野豆腐フライ,納豆和え みそ汁(もやし)	きなこ豆 フルーツヨーグルト
29	木	きのこうどん,野菜の炒め煮,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	きのこうどん,野菜の炒め煮,くだもの	いなり寿司 牛乳

※都合により、献立が変更になる場合がございます。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
3才以上児	590	22.8	18.1	1.8
目標量	579	22.6	17.7	1.8
3才未満児	491	19.6	15.6	1.6
目標量	489	20	15	1.6

今月の旬 ごぼう・カリフラワー・はくさい・れんこん・だいこん
ブロッコリー・ほうれんそう・こまつな・菜の花
いよかん・いちご・さわら・たら・わかさぎ