

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				補食	栄 養 価
		3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
2 16 (月)	ごはん、 スープ（しめじ・えのきたけ）、 生揚げの肉みそ煮、 小松菜の納豆和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 バナナパンケーキ	米、ホットケーキ 粉、三温糖、バ ター、片栗粉	牛乳、生揚げ、鶏ひ き肉、挽きわり納 豆、米みそ、かつお 粉	こまつな、ねぎ、えのき たけ、にんじん、パナ ナ、しめじ、コーン、 ピーマン、しょうが	しょうゆ、食塩、昆 布（だし用）	ケチャッ プおにぎ り	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.4 g カルシウム 393 mg
3 (火)	節分ドライカレー、 スープ（玉ねぎ・キャベツ）、 コールスローサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 大豆とさつまいものお焼き	米、さつまいも、片 栗粉、マヨネーズ、 米粉、油	牛乳、豚ひき肉、大 豆水煮缶、かつお粉	キャベツ、玉ねぎ、にん じん、きゅうり、干しぶ どう	カレーフレーク、 しょうゆ、みりん、 中濃ソース、ケ チャップ、食塩、昆 布（だし用）	ゆかりお にぎり	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.4 g カルシウム 228 mg
4 18 (水)	ごはん、 みそ汁（大根・油揚げ）、 さけの治部煮、 さつまいもサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 和風ラスク	米、食パン、さつま いも、マヨネーズ、 三温糖、米粉、バ ター	牛乳、さけ、米み そ、油揚げ、かつお 粉	だいこん、ブロッコ リー、にんじん、あおの り	昆布（だし用）、 しょうゆ、酒、みり ん、食塩	青のり塩 おにぎり	エネルギー 454 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 225 mg
5 19 (木)	食パン、 かぼちゃのスープ、 ハンバーグ、 ブロッコリーのマヨネーズ和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 菜めしおにぎり	食パン、米、パン 粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉	玉ねぎ、ブロッコリー、 かぼちゃ、こまつな、に んじん、コーン	中濃ソース、ケ チャップ、酒、食 塩、鶏がらだし汁、 しょうゆ	わかめお にぎり	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.6 g カルシウム 230 mg
6 20 (金)	ごはん、 みそ汁（小松菜・ねぎ）、 鶏肉の照り焼き、 ひじきの煮物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 米粉抹茶ケーキ	米、三温糖、米粉、 油、片栗粉、粉糖	牛乳、鶏もも肉、米 みそ、油揚げ、かつ お粉	こまつな、にんじん、ひ じき、ねぎ	しょうゆ、みりん、 昆布（だし用）、抹茶 パウダー、ベーキ ングパウダー	青のり塩 おにぎり	エネルギー 453 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 284 mg
7 21 (土)	中華丼、 わかめスープ、 もやしサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 さつま芋まんじゅう	米、小麦粉、さつま いも、ごま油、三温 糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、 調製豆乳、かつお粉	もやし、はくさい、玉ね ぎ、にんじん、こまつ な、たけのこ（ゆで）、 カットわかめ、焼きの り、しょうが、にんにく	昆布（だし用）、 しょうゆ、酢、食 塩、鶏がらだし汁	ケチャッ プおにぎ り	エネルギー 449 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 254 mg
9 (月)	ごはん、 スープ（キャベツ・コーン）、 豚肉の塩こうじ焼き、 人参ナムル	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ほうれん草ケーキ	米、小麦粉、三温 糖、油、塩こうじ、 ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 かつお粉	もやし、玉ねぎ、ほうれ ん草、コーン、キャベ ツ、にんじん、ごま	しょうゆ、食塩、昆 布（だし用）、ベー キングパウダー	ゆかりお にぎり	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 250 mg
10 24 (火)	ごはん、 ワンタンスープ、 メンチかつ、 おひたし	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 みそポテト（埼玉県）	じゃがいも、米、ワ ンタンの皮、片栗 粉、油、パン粉、小 麦粉、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、豚 肉(もも)、米みそ、 かつお粉	キャベツ、玉ねぎ、まい たけ、にんじん、ねぎ、 たけのこ、きゅうり、に ら、ごま	中濃ソース、ケ チャップ、しょう ゆ、食塩、みりん、 昆布（だし用）	コーン塩 おにぎり	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 220 mg
12 26 (木)	食パン、 塩こうじスープ、 キッシュ、 にんじんの甘煮	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 鮭わかめおにぎり	食パン、米、三温 糖、塩こうじ	牛乳、卵、鶏もも 肉、さけフレーク、 とろけるチーズ、か つお粉	玉ねぎ、にんじん、ほう れん草、しめじ、生わか め	食塩、昆布（だし 用）	わかめお にぎり	エネルギー 459 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.0 g カルシウム 282 mg

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				補食	栄養価
		3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
13 27 (金)	ごはん、 すまし汁（里芋・ねぎ）、 さばのみそ煮、 和え物（ほうれん草・人参）	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ココアケーキ	米、小麦粉、さといも、三温糖、バター、粉糖	牛乳、さば、米みそ、かつお粉	もやし、ほうれん草、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、昆布（だし用）、ココアパウダー、ベーキングパウダー	コーン塩おにぎり	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 244 mg
14 28 (土)	ミートソーススパゲティ、 スープ（ブロッコリー・コーン）、 ポテトサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 なめ茸おにぎり	米、スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶	玉ねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、コーン、きゅうり	鶏がらだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、しょうゆ、みりん	ケチャップおにぎり	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.4 g カルシウム 202 mg
17 (火)	ドライカレー、 スープ（玉ねぎ・キャベツ）、 コールスローサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 大豆とさつまいものお焼き	米、さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、米粉、油	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮缶、かつお粉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん	カレーフレーク、しょうゆ、みりん、中濃ソース、ケチャップ、食塩、昆布（だし用）	ゆかりおにぎり	エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 226 mg
25 (水)	ごはん、 豚汁、 高野豆腐のオランダ煮、 小松菜の和え物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ヨーグルト、 果物（みかん缶）	米、片栗粉、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト（無糖）、木綿豆腐、凍り豆腐、豚肉（もも）、米みそ、かつお粉	はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、みかん缶、ねぎ、しょうが	昆布（だし用）、しょうゆ、みりん	ケチャップおにぎり	エネルギー 441 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.5 g カルシウム 374 mg

- ☆ お散歩前に牛乳又は麦茶や白湯を飲みます。
- ☆ 行事や食材調達等の都合により、変更があります。
- ☆ 当日17時以降に補食提供のご依頼を受けた際、市販品の提供となる場合があります。
- ☆ 10、24(火)のおやつは埼玉県の郷土料理メニューです。
- ☆ 肉調理の際、下味に塩や酒、塩麴等を使用することがあります。

2月予定のアレルギー表示義務食材

鶏卵・乳製品・小麦・大豆製品・豚肉・鶏肉・牛肉・鮭・ごま・りんご・バナナ・さば

3月予定のアレルギー表示義務食材

鶏卵・乳製品・小麦・大豆製品・豚肉・鶏肉・牛肉・鮭・えび・かに・さば・ごま・オレンジ・りんご・バナナ・桃・ゼラチン