



献 立 表



日 曜	献 立 名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ
		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	
02	ご飯 ～ 生揚げと野菜のみそ炒め 月 酢の物 ～ すまし汁(小松菜 えのき)	米、小麦粉、じやがいも、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚肉、バター、みそ	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 じやがいものソフトクッキー
03	ご飯 ～ タンドリーチキン 火 大根のピクルス ～ ミルクスープ	米、じやがいも、砂糖、ごま油	鶏肉、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳、さくらでんぶ	だいこん、たまねぎ、こまつな、コーン、のり、しいたけ、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、洋風だしの素、塩、カレー粉	牛乳 ビスケット ジョアマスカット 恵方巻 
04	ご飯 ～ めかじきの竜田揚げ 水 プロッコリーとささみのサラダ ～ みそ汁(たまねぎ・白菜)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、めかじき、ヨーグルト、鶏ささ身、みそ、脱脂粉乳	プロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが	だし汁、しょうゆ、米酢	牛乳 せんべい 牛乳 ヨーグルトケーキ
05	ご飯 りんご ～ スタミナ焼き肉 木 白菜の胡麻和え ～ みそ汁(大根・ねぎ)	米、スペグティ、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、豚肉、ベーコン、みそ	りんご、はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ビーマン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おやつナポリタン
06	ご飯 ～ コーン団子 金 海藻サラダ ～ スープ(キャベツ・えのき)	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ツナ缶	オレンジジュース、コーン、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、わかめ、かんてん、しょうが、にんにく	だし汁、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 オレンジゼリー 鉄分強化チーズ
07	肉うどん ～ さつま芋の甘煮 土 ヨーグルト ～	うどん、さつまいも、かぼちゃとにんじんの野菜パシ、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉	ほうれんそう、ねぎ、にんじん	だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 やさいパン
09	あんかけうどん ～ ふかし芋 月 バナナ ～	うどん、さつまいも、米、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、チーズ、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 わかめごはんおにぎり 鉄分強化チーズ
10	ご飯 ～ 鶏肉の照り焼き 火 花野菜サラダ ～ コンソメジュリアン	米、じやがいも、片栗粉、砂糖、油、小麦粉	牛乳、鶏肉、チーズ	プロッコリー、カリフラワー、はくさい、たまねぎ、にんじん	本みりん、しょうゆ、洋風だしの素、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ポンデケージョ
12	チキンカレーライス ～ 春雨サラダ 木 オレンジ ～	米、じやがいも、米粉、はるさめ、ごま油、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、あさり	たまねぎ、オレンジ、にんじん、もやし、ほうれんそう、にら	カレールウ、しょうゆ、酢	牛乳 ビスケット 牛乳 米粉のあさり入りチヂミ
13	ご飯 ～ 鮭のムニエル 金 大根サラダ ～ スープ(かぼちゃ ねぎ)	米、砂糖、油、小麦粉、コッペパン	牛乳、鮭、バター	かぼちゃ、だいこん、キャベツ、ねぎ、にんじん	だし汁、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ココア HAPPY VALENTINE'S DAY 揚げパン
14	鶏肉とほうれん草のスペグティー ～ スープ(キャベツ・えのき) 土 バナナ ～	スペグティ、油	牛乳、鶏肉	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 プリン(卵不使用)
16	ご飯 ～ 生揚げと野菜のみそ炒め 月 酢の物 ～ すまし汁(小松菜 えのき)	米、小麦粉、じやがいも、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚肉、バター、みそ	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 じやがいものソフトクッキー
17	ご飯 ～ タンドリーチキン 火 大根のピクルス ～ ミルクスープ	米、じやがいも、砂糖、ごま油	鶏肉、牛乳、ヨーグルト、鶏肉、油揚げ、脱脂粉乳	だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、本みりん、洋風だしの素、塩、カレー粉	牛乳 ビスケット ジョアマスカット かやく御飯
18	ご飯 ～ めかじきの竜田揚げ 水 プロッコリーとささみのサラダ ～ みそ汁(たまねぎ・白菜)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、めかじき、ヨーグルト、鶏ささ身、みそ、脱脂粉乳	プロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが	だし汁、しょうゆ、米酢	牛乳 せんべい 牛乳 ヨーグルトケーキ
19	ご飯 りんご ～ スタミナ焼き肉 木 白菜の胡麻和え ～ みそ汁(大根・ねぎ)	米、スペグティ、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、豚肉、ベーコン、みそ	りんご、はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ビーマン	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おやつナポリタン

献立の平均栄養価

以上児
未満児

エネルギー552Kcal 蛋白質 22.1g

エネルギー 465Kcal 蛋白質 18.8g

脂質 18.0g

脂質 15.9g

カルシウム 261mg 鉄分 3mg

カルシウム 247mg 鉄分 2mg



献 立 表



日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ
		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	
20 ～ 金 ～	ご飯 ～ コーン団子 ～ 海藻サラダ ～ スープ(キャベツ・えのき)	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ツナ缶	オレンジジュース、コーン、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのき、わかめ、かんてん、しょうが、にんにく	だし汁、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 オレンジゼリー 鉄分強化チーズ
21 ～ 土 ～	肉うどん ～ さつまいの甘煮 ～ ヨーグルト	うどん、さつまいも、かぼちゃとにんじんの野菜パン、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉	ほうれんそう、ねぎ、にんじん	だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 やさいパン
24 ～ 火 ～	ご飯 ～ 鶏肉の照り焼き ～ 花野菜サラダ ～ コンソメジュリアン	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、小麦粉	牛乳、鶏肉、チーズ	プロッコリー、カリフラワー、はくさい、たまねぎ、にんじん	本みりん、しょうゆ、酢、洋風だしの素、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ポンデケージョ
25 ～ 水 ～	ソースカツ丼 ～ ひじきの煮付け ～ みそ汁(小松菜 もやし)	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、麺	牛乳、豚肩ロース、バター、きな粉、みそ、油揚げ	キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、ひじき	だし汁、ソース、しょうゆ、ケチャップ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 サクサクおふラスク
26 ～ 木 ～	チキンカレーライス ～ 春雨サラダ ～ オレンジ	米、じゃがいも、米粉、はるさめ、ごま油、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、あさり	たまねぎ、オレンジ、にんじん、もやし、ほうれんそう、にら	カレールウ、しょうゆ、酢	牛乳 ビスケット 牛乳 米粉のあさり入りチヂミ
27 ～ 金 ～	ご飯 ～ 鮭のムニエル ～ 大根サラダ ～ スープ(かぼちゃ ねぎ)	米、油、小麦粉、砂糖、コッペパン	牛乳、鮭、きな粉、バター	かぼちゃ、だいこん、キャベツ、ねぎ、にんじん	だし汁、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 きな粉揚げパン
28 ～ 土 ～	鶏肉とほうれん草のスパゲティー ～ スープ(キャベツ・えのき) ～ バナナ	スパゲティ、油	牛乳、鶏肉	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのき	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ブリン(卵不使用)


福島県の郷土料理

ソースカツ丼



今月の献立は福島県会津地方の名物「ソースカツ丼」です。会津では昔から、洋食文化が広まる中でソースを使った料理が工夫され、このスタイルのカツ丼が生まれました。千切りキャベツを敷き、甘辛いソースにくぐらせた豚カツをのせるのが会津流で、地域の食堂や家庭で長く愛されています。戦後には地元の食堂の集まりが組織され、伝統として味を守り続けています。給食では子どもたちが食べやすいよう、味付けや大きさを工夫します。

