

日	曜	献立名	おやつ	熱と体に なるもの	血や肉や骨 に なるもの	体の言葉を 覚えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	金	*1 たこめし いかがぐりだんご	牛乳 牛乳	ごはん、油 ごま油、めん ピーナツバター 白玉粉	鶏ひき肉、たこ 豚ひき肉、卵 油あげ、牛乳 粉チーズ	いんげん、長ねぎ (ほうれん草、キャベツ)	581 27.1
2	土	ハムエッグドック いんげんとコーンのソテー 豆腐のスープ 黄桃	プリン 牛乳 おせんべい	パン バター	ハム、卵 ベーコン、豆腐	いんげん、コーン 長ねぎ、黄桃	582 21.9
4	月	ドライカレー マカロニサラダ *2 わかめスープ パイン	牛乳 お茶 焼きそばパン	ごはん、バター マカロニ、ごま マヨネーズ、パン 中華麺	豚ひき肉 牛ひき肉 ハム 豚肩ロース	玉ねぎ、人参、トマト ピーマン、コーン、わかめ わかめ、長ねぎ、パン キャベツ、セサジ	583 18.5
5	火	*3 煮こめうどん *4 フライドポテト 塩昆布キャベツ みかん	ぶどうジュース 牛乳 バナナケーキ	うどん、油 じゃが芋、ごま油 小麦粉、バター	鶏胸肉、 油あげ、人参と 牛乳、卵	ほうれん草、長ねぎ 大根、人参、キャベツ みかん、バナナ	587 18.2
6	水	親子丼 中華サラダ なめこのみそ汁 いちご	牛乳 牛乳 アップルパイ	ごはん、ごま バター、ごま油 小麦粉	鶏ひき肉 卵、豆腐	玉ねぎ、卵、セサジ ほうれん草、人参 なめこ、万能ねぎ いちご、リンゴ	602 22.6
7	木	ハムカツサンド ヨーグルトサラダ *5 かぼちゃのスープ キウイフルーツ	牛乳 *6 レンコンラーメン	パン、マーガリン バター、油 小麦粉、中華麺	ハム、ヨーグルト 牛乳、人参と	キャベツ、洋梨、黄桃 ピーマン、リンゴ バナナ、みかん、玉ねぎ キウイフルーツ、コーン	588 18.3
8	金	ごはん さばのみそ煮、 わかめサラダ 白菜のすまし汁	牛乳 牛乳 アメリカンドック	ごはん、ごま油 小麦粉、油	さば、カニカマ 牛乳、ウイナー	わかめ、きゃんじ 白菜、人参 長ねぎ、ほうれん草	608 22.4
9	土	ジャムとチーズサンド キャベツとベーコンのソテー オニオンスープ 洋梨	ゼリー 牛乳 クッキー	パン バター	チーズ ベーコン	キャベツ、コーン 玉ねぎ、洋梨	581 17.5
12	火	すき焼き丼 切干大根のサラダ 石狩汁 リンゴ	オレンジジュース お茶 スノーボール	ごはん、ごま油 じゃが芋、ごま バター、小麦粉 油、マヨネーズ	牛肉 ハム、鮭	玉ねぎ、長ねぎ、白滝 切干大根、きゃんじ キャベツ、人参、 大根、リンゴ	607 20.3
13	水	ごはん 春巻き 菜の花の中華あえ さつま汁	牛乳 お茶 フルーツサンド	ごはん、春雨 ごま油、油 ごま、パン	豚ひき肉 鶏胸肉 油あげ、生卵	ニラ、ワカメ、大根 菜花、長ねぎ、人参 ごま、キャベツ、わかめ 黄桃、パン	609 17.6
14	木	*7 クリームスープスパゲティー 牛肉ともやしのサラダ バナナ	牛乳 お茶 おにぎり	スパゲティー、ごま じゃが芋、ごま油 パン、小麦粉 油、ごはん	ベーコン、牛乳 えび、小粒 牛肉	玉ねぎ、人参 ピーマン、セサジ わかめ、バナナ、長ねぎ	593 19.8
25	月	お誕生会 ～愛情弁当の日～	牛乳 ケーキ	小麦粉 砂糖	生クリーム 卵 牛乳	いちご	280 5.8
27	水	五目ちらしずし えびのつつみあげ 菜の花の中華あえ ふのすまし汁	カルピス 牛乳 三色だんご	ごはん、油 ごま、ごま油 ふ、白玉粉	卵、桜えび えび、あんこ	かんかん、人参 いんげん、長ねぎ いたadaki、菜の花 (ほうれん草)	607 20.8

＜今月の変更メニュー＞

- \*1 15日 → いかめし
- \*2 18日 → かきたまスープ
- \*3 19日 → きつねうどん
- \*4 19日 → かぼちゃとまいたけの天ぷら
- \*5 21日 → じゃが芋のスープ
- \*6 21日 → みそラーメン
- \*7 28日 → スープスパゲティー

2月から3月にかけては、ペンダ組さんのリクエストを中心とした献立となっております。  
みんなの好きなメニューがいつ出るか、さあ試してみたいわね

(右記はリクエストの一部を紹介しています。  
全てはホームページに公開しますので  
そちらをご覧ください。)

ペンダ組リクエスト結果

