



日	曜日	献立名	さいりょう				その他	おやつ
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの			
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
1	水	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	木綿豆腐, 豚ひき肉(生) 	青ねぎ, しょうが, たまねぎ, にんじん, 青ねぎ, わかめ(生) 	精白米 油, 砂糖, 片栗粉 はるさめ(乾)	赤みそ, しょうゆ, 水 顆粒コンソメ, 塩, しょうゆ	牛乳 りんご (1/6個) ソフトサラダ (2枚/袋)	
2	木	ごはん 筑前煮 揚げと野菜のすまし汁	鶏肉 薄揚げ, 煮干し	にんじん, こんにやく, ごぼう, 干しいたけ 三度豆, れんこん 青ねぎ, たまねぎ, にんじん	精白米 油, 砂糖	しょうゆ, しいたけだし しょうゆ, 塩	牛乳 いそりこ バナナ (1/3本) ばりんこ	
4	土	ごはん 肉じゃが わかめときのこのすまし汁	牛肉, 煮干し 煮干し	たまねぎ, にんじん, 三度豆, 糸こんにやく わかめ(生), えのきたけ(生)	精白米 油, じゃがいも(生), 砂糖	しょうゆ しょうゆ, 塩	牛乳 ももゼリー はとむぎおこし	
6	月	ごはん ハヤシ ひじきときゃべつのサラダ	牛肉 	にんじん, たまねぎ 乾ひじき, キャベツ, きゅうり, にんじん	精白米 じゃがいも(生), 油, 片栗粉 S&B アルゲンツァーハヤシルーク 粉花魁, 油, 砂糖	トマトケチャップ, ウスターソース 酢, しょうゆ, 塩	牛乳 りんご (1/6個) ばりんこ	
7	火	ごはん チキンティッカ 酢の物 きのこスープ	鶏肉(皮付)1枚=60g 	キャベツ, にんじん, わかめ(生) えのきたけ(生), しめじ, 青ねぎ 	精白米 砂糖	塩, カレー粉, トマトケチャップ 顆粒コンソメ, しょうゆ 酢, 塩 顆粒コンソメ, 塩, しょうゆ	牛乳 みかん ポップコーン	
8	水	ごはん 凍豆腐の炒め煮 南瓜の味噌汁	凍り豆腐, 豚肉, 煮干し 煮干し	たまねぎ, にんじん, 三度豆 かぼちゃ, たまねぎ, 青ねぎ	精白米 油, 砂糖	水, しょうゆ 赤みそ, 白みそ	牛乳 野菜ゼリー はたぼた, 焼き	
9	木	ごはん 牛肉と野菜のケチャップ煮 スープ	牛肉 木綿豆腐, 煮干し	たまねぎ, にんじん, 青ピーマン 	精白米 じゃがいも(生), 油, 米粉 	水, 顆粒コンソメ, トマトケチャップ, 塩 しょうゆ, 塩	牛乳 フライ・ド・さつま 減塩ハッピーターン (1枚)	
10	金	ごはん 魚のから揚げ ほうれん草とキャベツのお浸し さつまいもの味噌汁	白身魚(生) 	ほうれん草, キャベツ, にんじん たまねぎ, 青ねぎ	精白米 片栗粉, 油 砂糖 さつまいも	塩 しょうゆ 赤みそ, 白みそ	牛乳 柿 (1/6個)  羊チツブ	
11	土	ごはん 豚肉と野菜の旨煮 味噌汁	豚肉, 煮干し 木綿豆腐, 煮干し	たまねぎ, にんじん, 糸こんにやく, 三度豆 たまねぎ, 青ねぎ	精白米 じゃがいも(生), 油, 砂糖	しょうゆ, 水 白みそ, 赤みそ	牛乳 みかん ソフトサラダ (2枚/袋)	
13	月	ごはん60g カレー フレンチサラダ	牛肉	にんじん, たまねぎ キャベツ, にんじん, ホールコーン 	精白米 じゃがいも(生), 片栗粉, 油	ウスターソース, カレーウ※永谷園A-Label フレンチドレッシング(白)※卵抜き	牛乳 みかんゼリー 星たべよ	
14	火	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツの磯辺和え すまし汁	さば(切) 木綿豆腐, 煮干し	しょうが キャベツ, にんじん, きざみのり わかめ(生), 青ねぎ	精白米 砂糖 砂糖	しょうゆ, 赤みそ しょうゆ 塩, しょうゆ	牛乳 粉ふきさつま 揚げせんべい (1枚)	
15	水	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	木綿豆腐, 豚ひき肉(生) 	青ねぎ, しょうが たまねぎ, にんじん, 青ねぎ, わかめ(生) 	精白米 油, 砂糖, 片栗粉 はるさめ(乾)	赤みそ, しょうゆ, 水 顆粒コンソメ, 塩, しょうゆ	牛乳 りんご (1/6個) ソフトサラダ (2枚/袋) 	
16	木	牛めし 伴三条 味噌汁	牛肉 木綿豆腐, 煮干し	青ねぎ キャベツ, にんじん, きゅうり 白菜, 青ねぎ	精白米, 油, 砂糖 はるさめ(乾), 砂糖	しょうゆ, 酒, 水 しょうゆ, 酢 赤みそ, 白みそ	牛乳 米粉のタルト(豆乳プリン) 減塩ハッピーターン (1枚)	
17	金	大豆ごはん 白菜のおかかあえ 玉葱の味噌汁	だいず(国産 黄大豆), 花魁 	乾ひじき, にんじん 白菜, にんじん たまねぎ, にんじん, わかめ(生) 	精白米, 油, 砂糖 砂糖, 粉花魁 じゃがいも(生)	塩, しょうゆ, 酒, 水 しょうゆ 白みそ, 赤みそ	牛乳 みかん いもけんぴ	
18	土	ごはん 肉じゃが わかめときのこのすまし汁	牛肉, 煮干し 煮干し	たまねぎ, にんじん, 三度豆, 糸こんにやく わかめ(生), えのきたけ(生)	精白米 油, じゃがいも(生), 砂糖	しょうゆ しょうゆ, 塩	牛乳 ももゼリー はとむぎおこし	
20	月	ごはん ハヤシ ひじきときゃべつのサラダ	牛肉	にんじん, たまねぎ 乾ひじき, キャベツ, きゅうり, にんじん 	精白米 じゃがいも(生), 油, 片栗粉 S&B アルゲンツァーハヤシルーク 粉花魁, 油, 砂糖	トマトケチャップ, ウスターソース 酢, しょうゆ, 塩	牛乳 りんご (1/6個) ばりんこ	
21	火	ごはん チキンティッカ 酢の物 きのこスープ	鶏肉(皮付)1枚=60g	キャベツ, にんじん, わかめ(生) えのきたけ(生), しめじ, 青ねぎ 	精白米 砂糖	塩, カレー粉, トマトケチャップ 顆粒コンソメ, しょうゆ 酢, 塩 顆粒コンソメ, 塩, しょうゆ	牛乳 みかん ポップコーン	
22	水	ごはん 凍豆腐の炒め煮 南瓜の味噌汁	凍り豆腐, 豚肉, 煮干し 煮干し 	たまねぎ, にんじん, 三度豆 かぼちゃ, たまねぎ, 青ねぎ	精白米 油, 砂糖	水, しょうゆ 赤みそ, 白みそ	牛乳 野菜ゼリー はたぼた, 焼き	
24	金	ごはん 魚のから揚げ ほうれん草とキャベツのお浸し さつまいもの味噌汁	白身魚(生)	ほうれん草, キャベツ, にんじん たまねぎ, 青ねぎ 	精白米 片栗粉, 油 砂糖 さつまいも	塩 しょうゆ 赤みそ, 白みそ	牛乳 柿 (1/6個) 羊チツブ	
25	土	ごはん 豚肉と野菜の旨煮 味噌汁	豚肉, 煮干し 木綿豆腐, 煮干し 	たまねぎ, にんじん, 糸こんにやく, 三度豆 たまねぎ, 青ねぎ	精白米 じゃがいも(生), 油, 砂糖 	しょうゆ, 水 白みそ, 赤みそ	牛乳 みかん ソフトサラダ (2枚/袋)	
27	月	ごはん60g カレー フレンチサラダ	牛肉	にんじん, たまねぎ キャベツ, にんじん, ホールコーン	精白米 じゃがいも(生), 片栗粉, 油	ウスターソース, カレーウ※永谷園A-Label フレンチドレッシング(白)※卵抜き	牛乳 みかんゼリー 星たべよ	
28	火	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツの磯辺和え すまし汁	さば(切) 	しょうが キャベツ, にんじん, きざみのり わかめ(生), 青ねぎ	精白米 砂糖 砂糖	しょうゆ, 赤みそ しょうゆ 塩, しょうゆ	牛乳 粉ふきさつま 揚げせんべい (1枚) 	
29	水	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	木綿豆腐, 豚ひき肉(生)	青ねぎ, しょうが たまねぎ, にんじん, 青ねぎ, わかめ(生)	精白米 油, 砂糖, 片栗粉 はるさめ(乾)	赤みそ, しょうゆ, 水 顆粒コンソメ, 塩, しょうゆ	牛乳 りんご (1/6個) ソフトサラダ (2枚/袋)	
30	木	ごはん 筑前煮 揚げと野菜のすまし汁	鶏肉 薄揚げ, 煮干し	にんじん, こんにやく, ごぼう, 干しいたけ 三度豆, れんこん 青ねぎ, たまねぎ, にんじん	精白米 油, 砂糖	しょうゆ, しいたけだし しょうゆ, 塩	牛乳 いそりこ バナナ (1/3本) ばりんこ	

献立種類	3歳以上					3歳未満				
	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
平均栄養価	588 kcal	20.5 g	16.3 g	270 mg	2.9 mg	495 kcal	17.2 g	14.2 g	239 mg	2.2 mg