

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	金	ごはん 豚肉のかりん揚げ 和風サラダ 味噌汁	豚肉 1枚=60g 木綿豆腐、煮干し	しょうが わかめ(生)、にんじん、キャベツ、きゅうり たまねぎ、青ねぎ	精白米 片栗粉、油 ごま(乾)、砂糖	しょうゆ 酢、しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 みかん ばりんこ	
2	土	ごはん 中華あん(丼) わかめときのこのすまし汁	豚肉 煮干し	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、キャベツ 青ピーマン わかめ(生)、えのきたけ(生)	精白米 ごま油、片栗粉	水、顆粒コンソメ、しょうゆ、塩 しょうゆ、塩	牛乳 ゼリー はとむぎおこし	
4	月	ごはん 里芋と鶏肉の炒煮 味噌汁	鶏肉、煮干し 木綿豆腐、煮干し	糸こんにやく、にんじん、大根(根)、三度豆 白菜、青ねぎ	精白米 さといも(生)、油、砂糖	しょうゆ、酒、水、塩 赤みそ、白みそ	牛乳 りんご (1/6個) ぼたぼた焼き	
5	火	ごはん 五目大豆煮 味噌汁(玉ねぎ・わかめ・揚げ)	だいず(国産乾)、豚肉、煮干し 薄揚げ、煮干し	糸こんにやく、にんじん、ごぼう、干しいたけ たまねぎ、わかめ(生)	精白米 砂糖	しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 米粉のカップケーキ(イチゴ) こんぶ	
6	水	ごはん 五目ビーフン 玉ねぎのすまし汁	豚肉、煮干し 煮干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン 干しいたけ たまねぎ、にんじん、青ねぎ	精白米 ビーフン、油	水、しょうゆ、塩 しょうゆ、塩	牛乳 ゼリー いもけんぴ	
7	木	ごはん クリームシチュー フレンチサラダ	鶏肉、成分無調整豆乳 	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰) キャベツ、にんじん、ホールコーン	精白米 じゃがいも(生)、油、片栗粉	塩、こしょう、顆粒コンソメ シチュールウ※永谷園A-Label フレンチドレッシング(白)※卵抜き	牛乳 ポップコーン 減塩ハッピーターン(1枚)	
8	金	ごはん 鶏肉のカレー野菜炒め 南瓜の味噌汁	鶏肉 煮干し	キャベツ、青ピーマン、にんじん、もやし、たまねぎ かぼちゃ、たまねぎ、青ねぎ	精白米 油	塩、しょうゆ、カレー粉 赤みそ、白みそ	牛乳 バナナ(1/3本) 新潟仕込み	
9	土	ごはん すきやき煮 わかめと玉ねぎのすまし汁	牛肉 煮干し 	にんじん、たまねぎ、糸こんにやく、白菜 わかめ(生)、たまねぎ	精白米 砂糖、油	しょうゆ しょうゆ、塩	牛乳 みかん ソフトサラダ(2枚/袋)	
11	月	ごはん 肉じゃが 野菜のすまし汁	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 キャベツ、たまねぎ、にんじん、わかめ(生) 青ねぎ	精白米 油、じゃがいも(生)、砂糖	しょうゆ しょうゆ、塩	牛乳 ゼリー 星たべよ	
12	火	ごはん 鯖の塩焼き ひじきの煮付け 味噌汁	さば(切) 薄揚げ、煮干し 煮干し 	乾ひじき、にんじん わかめ(生)、青ねぎ	精白米 油、砂糖 じゃがいも(生)	塩 水、しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 ふかし芋 減塩ハッピーターン(1枚)	
13	水	ごはん ポークビーンズ きのこスープ	だいず(国産乾)、豚肉 煮干し	干しいたけ、たまねぎ えのきたけ(生)、しめじ、小松菜	精白米 砂糖、油	トマトケチャップ、塩、しょうゆ 顆粒コンソメ、水 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 りんご (1/6個) さっぱり塩味	
14	木	ごはん おでん 野菜味噌汁	鶏肉、厚揚げ、竹輪※卵抜き、煮干し 煮干し	こんにやく、にんじん、大根(根) わかめ(生)、キャベツ、たまねぎ、にんじん	精白米 じゃがいも(生)、油、砂糖	水、しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 いそいりこ バナナ(1/3本) 揚げせんべい(1枚) 	
15	金	ごはん 豚肉のかりん揚げ 和風サラダ 味噌汁	豚肉 1枚=60g 木綿豆腐、煮干し	しょうが わかめ(生)、にんじん、キャベツ、きゅうり たまねぎ、青ねぎ	精白米 片栗粉、油 ごま(乾)、砂糖	しょうゆ 酢、しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 みかん ばりんこ 	
16	土	ごはん 中華あん(丼) わかめときのこのすまし汁	豚肉 煮干し	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、キャベツ 青ピーマン わかめ(生)、えのきたけ(生)	精白米 ごま油、片栗粉	水、顆粒コンソメ、しょうゆ、塩 しょうゆ、塩	牛乳 ゼリー はとむぎおこし	
18	月	ごはん 里芋と鶏肉の炒煮 味噌汁	鶏肉、煮干し 木綿豆腐、煮干し 	糸こんにやく、にんじん、大根(根)、三度豆 白菜、青ねぎ	精白米 さといも(生)、油、砂糖	しょうゆ、酒、水、塩 赤みそ、白みそ	牛乳 りんご (1/6個) ぼたぼた焼き	
19	火	ごはん 五目大豆煮 味噌汁(玉ねぎ・わかめ・揚げ)	だいず(国産乾)、豚肉、煮干し 薄揚げ、煮干し	糸こんにやく、にんじん、ごぼう、干しいたけ たまねぎ、わかめ(生)	精白米 砂糖	しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 米粉のカップケーキ(イチゴ) こんぶ	
20	水	ごはん 五目ビーフン 玉ねぎのすまし汁	豚肉、煮干し 煮干し 	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン 干しいたけ たまねぎ、にんじん、青ねぎ	精白米 ビーフン、油	水、しょうゆ、塩 しょうゆ、塩	牛乳 ゼリー いもけんぴ 	
21	木	ごはん チキンライス ツナサラダ 春雨スープ	鶏肉 ツナ缶・油なし	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、青ねぎ、わかめ(生)	精白米、油 はるさめ(乾)	顆粒コンソメ、トマトケチャップ マヨネーズ 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 オレンジ蒸しパン 新潟仕込み	
22	金	ごはん 鶏肉のカレー野菜炒め 南瓜の味噌汁	鶏肉 煮干し	キャベツ、青ピーマン、にんじん、もやし、たまねぎ かぼちゃ、たまねぎ、青ねぎ	精白米 油	塩、しょうゆ、カレー粉 赤みそ、白みそ	牛乳 ココアケーキ 星たべよ	
23	土	ごはん すきやき煮 わかめと玉ねぎのすまし汁	牛肉 煮干し 	にんじん、たまねぎ、糸こんにやく、白菜 わかめ(生)、たまねぎ	精白米 砂糖、油	しょうゆ しょうゆ、塩	牛乳 みかん ソフトサラダ(2枚/袋) 	
25	月	ごはん 肉じゃが 野菜のすまし汁	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 キャベツ、たまねぎ、にんじん、わかめ(生) 青ねぎ	精白米 油、じゃがいも(生)、砂糖	しょうゆ しょうゆ、塩	牛乳 ゼリー 星たべよ	
26	火	ごはん 鯖の塩焼き ひじきの煮付け 味噌汁	さば(切) 薄揚げ、煮干し 煮干し 	乾ひじき、にんじん わかめ(生)、青ねぎ	精白米 油、砂糖 じゃがいも(生)	塩 水、しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 ふかし芋 減塩ハッピーターン(1枚)	
27	水	ごはん ポークビーンズ きのこスープ	だいず(国産乾)、豚肉 煮干し 	干しいたけ、たまねぎ えのきたけ(生)、しめじ、小松菜	精白米 砂糖、油	トマトケチャップ、塩、しょうゆ 顆粒コンソメ、水 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 りんご (1/6個) さっぱり塩味 	
28	木	ごはん おでん 野菜味噌汁	鶏肉、厚揚げ、竹輪※卵抜き、煮干し 煮干し 	こんにやく、にんじん、大根(根) わかめ(生)、キャベツ、たまねぎ、にんじん	精白米 じゃがいも(生)、油、砂糖	水、しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 いそいりこ バナナ(1/3本) 揚げせんべい(1枚) 	

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	573 kcal	20.7 g	15.7 g	286 mg	3.0 mg	485 kcal	17.3 g	13.8 g	249 mg