



日	曜日	献立名	さいりょう				その他	おやつ
			赤◇ 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ 野菜類・海藻類・くだもの類	黄◇ 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類		
1	木	ごはん 牛肉と野菜のケチャップ煮 高野豆腐のスープ	牛肉 凍り豆腐	たまねぎ, にんじん, 青ピーマン にんじん, たまねぎ, キャベツ, ホールコーン	精白米 じゃがいも(生), 油, 米粉 油	水, 顆粒コンソメ, トマトケチャップ, 塩 水, 塩, こしょう, 顆粒コンソメ うすくちしょうゆ	牛乳 お好み焼き(ちくわ) 減塩ハッピーターン(1枚)	
2	金	ごはん ししゃも天ぷら キャベツのお浸し 玉葱と青ねぎのスープ	ししゃも(生干し)	キャベツ, にんじん たまねぎ, 青ねぎ, にんじん	精白米 片栗粉, 油 砂糖	水 しょうゆ 顆粒コンソメ, しょうゆ	牛乳 ゼリー ぱりんこ	
3	土	ごはん 豚肉と野菜の旨煮 わかめと玉ねぎのすまし汁	豚肉, 煮干し 煮干し	たまねぎ, にんじん, 糸こんにゃく, 三度豆 わかめ(生), たまねぎ	精白米 じゃがいも(生), 油, 砂糖	しょうゆ, 水 しょうゆ, 塩	牛乳 みかん缶 さっぱり塩味	
5	月	ごはん カレー かみかみサラダ	牛肉	にんじん, たまねぎ ごぼう, キャベツ, にんじん, もやし	精白米 じゃがいも(生), 片栗粉, 油 油, 砂糖, ごま(乾)	ウスターソース, カールウ※永谷園A-Label 酢, しょうゆ, 塩	牛乳 甘夏缶 新潟仕込み	
6	火	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉(皮付)1枚=60g ブロッコリーのおかか和え 木綿豆腐, 煮干し	ブロッコリー, にんじん わかめ(生), 青ねぎ	精白米 砂糖, ごま(乾)	酒, 赤みそ しょうゆ 赤みそ, 白みそ	牛乳 フルーツゼリー 揚げせんべい(1枚)	
7	水	ごはん 豆腐のつくね焼き きやべつナムル わかめときのこのすまし汁	木綿豆腐, 鶏ミンチ 煮干し	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ キャベツ, もやし, にんじん わかめ(生), えのきたけ(生)	精白米 砂糖, 米粉, 片栗粉 砂糖, ごま(乾), ごま油	塩, 酒, しょうゆ しょうゆ, 酢 しょうゆ, 塩	牛乳 バナナ いもけんぴ	
8	木	大豆ごはん 白菜のおかかあえ 玉葱の味噌汁	だいず(国産 黄大豆ゆで), 花巻 花巻 煮干し	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 じゃがいも(生)	塩, しょうゆ, 酒 しょうゆ 白みそ, 赤みそ	牛乳 フラドポテト ぼたぼた焼き	
9	金	ごはん 鯖缶さつま揚げ 酢の物 味噌汁	さば(缶詰水煮), 木綿豆腐 煮干し	にんじん, しょうが きゅうり, わかめ(生), 切干しいたけ, にんじん キャベツ, わかめ(生), たまねぎ	精白米 砂糖, 片栗粉, 油 砂糖	酒, しょうゆ, 塩 酢, 塩 白みそ, 赤みそ	牛乳 とうもろこし えびちび	
10	土	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め 玉葱とわかめのスープ	鶏肉	キャベツ, 青ピーマン, にんじん, もやし, たまねぎ たまねぎ, わかめ(生), にんじん	精白米 油, 砂糖	赤みそ, しょうゆ, みりん, 酒 顆粒コンソメ, しょうゆ	牛乳 ゼリー ソフトサラダ(2枚/袋)	
12	月	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 メロン ぱりんこ	
13	火	ごはん 鯖の生姜煮 ごま和え 味噌汁	さば(切) チリメン 煮干し	しょうが キャベツ, きゅうり, にんじん わかめ(生), 青ねぎ	精白米 砂糖 砂糖, ごま(乾), 砂糖 じゃがいも(生)	しょうゆ, 酒 酢, しょうゆ 白みそ, 赤みそ	牛乳 わらび餅 はとむぎおこし	
14	水	ごはん ポークビーンズ 野菜のすまし汁	だいず(国産乾), 豚肉 煮干し	干しいたけ, たまねぎ キャベツ, たまねぎ, にんじん, わかめ(生) 青ねぎ	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 しょうゆ, 塩	牛乳 いそりこ バナナ 星たべよ	
15	木	夕焼けごはん トンカツ もやしと人参のお浸し 豆腐の味噌汁	豚 中型ヒレ(赤肉生) 木綿豆腐, 煮干し	にんじん もやし, にんじん キャベツ, 青ねぎ	精白米 片栗粉, コーンフレーク(砂糖なし) 油 砂糖	塩, こしょう, 水 しょうゆ 赤みそ, 白みそ	牛乳 マールキー 揚げせんべい(1枚)	
16	金	ごはん 魚のから揚げ キャベツのお浸し 玉葱と青ねぎのスープ	白身魚(生)	キャベツ, にんじん たまねぎ, 青ねぎ, にんじん	精白米 片栗粉, 油 砂糖	塩 しょうゆ 顆粒コンソメ, しょうゆ	牛乳 ゼリー ぱりんこ	
17	土	ごはん 豚肉と野菜の旨煮 わかめと玉ねぎのすまし汁	豚肉, 煮干し 煮干し	たまねぎ, にんじん, 糸こんにゃく, 三度豆 わかめ(生), たまねぎ	精白米 じゃがいも(生), 油, 砂糖	しょうゆ, 水 しょうゆ, 塩	牛乳 みかん缶 さっぱり塩味	
19	月	ごはん カレー かみかみサラダ	牛肉	にんじん, たまねぎ ごぼう, キャベツ, にんじん, もやし	精白米 じゃがいも(生), 片栗粉, 油 油, 砂糖, ごま(乾)	ウスターソース, カールウ※永谷園A-Label 酢, しょうゆ, 塩	牛乳 甘夏缶 新潟仕込み	
20	火	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉(皮付)1枚=60g ブロッコリーのおかか和え 木綿豆腐, 煮干し	ブロッコリー, にんじん わかめ(生), 青ねぎ	精白米 砂糖, ごま(乾) 砂糖	酒, 赤みそ しょうゆ 赤みそ, 白みそ	牛乳 フルーツゼリー 揚げせんべい(1枚)	
21	水	ごはん 豆腐のつくね焼き きやべつナムル わかめときのこのすまし汁	木綿豆腐, 鶏ミンチ 煮干し	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ キャベツ, もやし, にんじん わかめ(生), えのきたけ(生)	精白米 砂糖, 米粉, 片栗粉 砂糖, ごま(乾), ごま油	塩, 酒, しょうゆ しょうゆ, 酢 しょうゆ, 塩	牛乳 バナナ いもけんぴ	
22	木	大豆ごはん 白菜のおかかあえ 玉葱の味噌汁	だいず(国産 黄大豆ゆで), 花巻 花巻 煮干し	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 じゃがいも(生)	塩, しょうゆ, 酒 しょうゆ 白みそ, 赤みそ	牛乳 フラドポテト ぼたぼた焼き	
23	金	ごはん 鯖缶さつま揚げ 酢の物 味噌汁	さば(缶詰水煮), 木綿豆腐 煮干し	にんじん, しょうが きゅうり, わかめ(生), 切干しいたけ, にんじん キャベツ, わかめ(生), たまねぎ	精白米 砂糖, 片栗粉, 油 砂糖	酒, しょうゆ, 塩 酢, 塩 白みそ, 赤みそ	牛乳 とうもろこし えびちび	
24	土	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め 玉葱とわかめのスープ	鶏肉	キャベツ, 青ピーマン, にんじん, もやし, たまねぎ たまねぎ, わかめ(生), にんじん	精白米 油, 砂糖	赤みそ, しょうゆ, みりん, 酒 顆粒コンソメ, しょうゆ	牛乳 ゼリー ソフトサラダ(2枚/袋)	
26	月	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 メロン ぱりんこ	
27	火	ごはん 鯖の生姜煮 ごま和え 味噌汁	さば(切) チリメン 煮干し	しょうが キャベツ, きゅうり, にんじん わかめ(生), 青ねぎ	精白米 砂糖 砂糖, ごま(乾), 砂糖 じゃがいも(生)	しょうゆ, 酒 酢, しょうゆ 白みそ, 赤みそ	牛乳 わらび餅 はとむぎおこし	
28	水	ごはん ポークビーンズ 野菜のすまし汁	だいず(国産乾), 豚肉 煮干し	干しいたけ, たまねぎ キャベツ, たまねぎ, にんじん, わかめ(生) 青ねぎ	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 しょうゆ, 塩	牛乳 いそりこ バナナ 星たべよ	
29	木	ごはん 牛肉と野菜のケチャップ煮 高野豆腐のスープ	牛肉 凍り豆腐	たまねぎ, にんじん, 青ピーマン にんじん, たまねぎ, キャベツ, ホールコーン	精白米 じゃがいも(生), 油, 米粉 油	水, 顆粒コンソメ, トマトケチャップ, 塩 水, 塩, こしょう, 顆粒コンソメ うすくちしょうゆ	牛乳 お好み焼き(ちくわ) 減塩ハッピーターン(1枚)	
30	金	ごはん 魚のから揚げ キャベツのお浸し 玉葱と青ねぎのスープ	白身魚(生)	キャベツ, にんじん たまねぎ, 青ねぎ, にんじん	精白米 片栗粉, 油 砂糖	塩 しょうゆ 顆粒コンソメ, しょうゆ	牛乳 ゼリー ぱりんこ	

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	596 kcal	21.6 g	16.3 g	273 mg	2.8 mg	500 kcal	18.1 g	14.3 g	240 mg	2.2 mg