

| 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 | 火 | ごはん 鯖の塩焼き なすのナムル 冬瓜の味噌汁 | さば(切) 薄揚げ、煮干し | なす、にんじん、きゅうり、青ねぎ 冬瓜、わかめ(生) |  | 精白米 ごま(乾)、ごま油、砂糖 | 塩 しょうゆ、酢 赤みそ、白みそ | 牛乳 ポップコーン ミニぼん ごさかな(1枚) |
| 2 | 水 | ごはん 鶏肉のカレー野菜炒め すまし汁 | 鶏肉 木綿豆腐、煮干し | キャベツ、青ピーマン、にんじん、もやし、たまねぎ わかめ(生)、青ねぎ |  | 精白米 油 | 塩、しょうゆ、カレー粉 塩、しょうゆ | 牛乳 米粉のカップケーキ(イチゴ) 揚げせんべい(1枚) |
| 3 | 木 | ごはん 肉みそ(丼) 春雨スープ | 豚ひき肉(生) | しょうが、たまねぎ、赤ピーマン、青ピーマン しめじ たまねぎ、にんじん、青ねぎ、わかめ(生) |  | 精白米 油、砂糖 はるさめ(乾) | 赤みそ、酒、しょうゆ 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ | 牛乳 いそりこ ソフトサラダ(2枚/袋) |
| 4 | 金 | ごはん ちくわの磯辺揚げ 茹でキャベツ 味噌汁(玉・人・わかめ) | 竹輪※卵なし 煮干し | あおのり(凍干し) キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ(生) |  | 精白米 片栗粉、油 砂糖 | 水 しょうゆ、塩 白みそ、赤みそ | 牛乳 きゅりスティック(1/6本) いもけんぴ  |
| 5 | 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 ゼリー 新潟仕込み |
| 7 | 月 | ごはん ハヤシ 切干大根のサラダ | 牛肉  | にんじん、たまねぎ 切干しいんご、にんじん、きゅうり、チンゲン菜 |  | 精白米 じゃがいも(生)、油、片栗粉 ごま(乾)、油、ごま油、砂糖 | トマトケチャップ、ウスターソース ハヤシ※S&Bとろけるハヤシ 酢、しょうゆ、塩 | 牛乳 すいか(1/32玉)  ぱりんこ |
| 8 | 火 | ごはん 南瓜のあんかけ 豆腐の味噌汁 | 合挽ミンチ、煮干し 木綿豆腐、煮干し | かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、三度豆 キャベツ、青ねぎ |  | 精白米 油、砂糖、片栗粉 | 水、しょうゆ 赤みそ、白みそ | 牛乳 オレンジ寒 星たべよ |
| 9 | 水 | ごはん とまとすき焼き 野菜スープ | 牛肉 | トマト、たまねぎ、生しいたけ、青ねぎ 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)、砂糖、油 | みりん、しょうゆ、酒 顆粒コンソメ、しょうゆ、塩 | 牛乳 バナナ(1/3本) 減塩ハッピーターン(1枚) |
| 10 | 木 | ごはん 鶏肉のごま味噌焼き きんぴら 味噌汁 | 鶏肉(皮付)1枚=60g 煮干し 煮干し  | ごぼう、にんじん、つきこんにゃく 青菜 |  | 精白米 砂糖、ごま(乾) 油、砂糖 じゃがいも(生) | 酒、赤みそ しょうゆ 赤みそ、白みそ | 牛乳 とうもろこし(1/3本) おこめぼん棒 |
| 12 | 土 | ごはん 八宝菜 きのこスープ | 豚肉 | たまねぎ、にんじん、干しいたけ、キャベツ 青ピーマン えのきたけ(生)、しめじ、青ねぎ  |  | 精白米 油、片栗粉 | 水、顆粒コンソメ、しょうゆ、塩 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ | 牛乳 みかん缶 さっぱり塩味 |
| 14 | 月 | ごはん ツナンチュー 夏野菜のごまあえ | ツナ缶・油なし、成分無調整豆乳 | たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、トマト |  | 精白米 じゃがいも(生)、片栗粉、油 練りごま、砂糖 | シチュール※永谷園A-Label、塩 顆粒コンソメ、こしょう しょうゆ | 牛乳 ゼリー ぼたぼた焼き |
| 15 | 火 | ごはん 鯖の塩焼き なすのナムル 冬瓜の味噌汁 | さば(切)  | なす、にんじん、きゅうり、青ねぎ 冬瓜、わかめ(生) |  | 精白米 ごま(乾)、ごま油、砂糖 | 塩 しょうゆ、酢 赤みそ、白みそ | 牛乳 ポップコーン ミニぼん ごさかな(1枚) |
| 16 | 水 | ごはん 凍豆腐とツナの炒め煮 春雨のすまし汁 | 凍り豆腐、ツナ缶・油なし、煮干し 煮干し | たまねぎ、にんじん、三度豆 たまねぎ、にんじん、青ねぎ、わかめ(生) |  | 精白米 油、砂糖 はるさめ(乾) | 水、しょうゆ 塩、しょうゆ | 牛乳 米粉のカップケーキ(イチゴ) 揚げせんべい(1枚) |
| 17 | 木 | ごはん 五目おこわ 鶏の樂焼き もやしと人参のお浸し 青菜のすまし汁 | かつお削り節、鶏肉 鶏肉(皮付)1枚=60g 煮干し | にんじん、干しいたけ もやし、にんじん 青菜、にんじん |  | 精白米、もち米、油 砂糖 砂糖 | 水、塩、しょうゆ、酒 酒、しょうゆ しょうゆ 塩、しょうゆ | 牛乳 コアケーキ 減塩ハッピーターン(1枚) |
| 18 | 金 | ごはん ちくわの磯辺揚げ 茹でキャベツ 味噌汁(玉・人・わかめ) | 竹輪※卵なし 煮干し | あおのり(凍干し) キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ(生) |  | 精白米 片栗粉、油 砂糖  | 水 しょうゆ、塩 白みそ、赤みそ | 牛乳 きゅりスティック(1/6本) いもけんぴ |
| 19 | 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 ゼリー 新潟仕込み |
| 21 | 月 | ごはん ハヤシ 切干大根のサラダ | 牛肉 | にんじん、たまねぎ 切干しいんご、にんじん、きゅうり、チンゲン菜 |  | 精白米 じゃがいも(生)、油、片栗粉 ごま(乾)、油、ごま油、砂糖 | トマトケチャップ、ウスターソース ハヤシ※S&Bとろけるハヤシ 酢、しょうゆ、塩 | 牛乳 すいか(1/32玉) ぱりんこ |
| 22 | 火 | ごはん 南瓜のあんかけ 豆腐の味噌汁 | 合挽ミンチ、煮干し  | かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、三度豆 キャベツ、青ねぎ |  | 精白米 油、砂糖、片栗粉 | 水、しょうゆ 赤みそ、白みそ | 牛乳 オレンジ寒 星たべよ |
| 23 | 水 | ごはん とまとすき焼き 野菜スープ | 牛肉 | トマト、たまねぎ、生しいたけ、青ねぎ 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)、砂糖、油  | みりん、しょうゆ、酒 顆粒コンソメ、しょうゆ、塩 | 牛乳 バナナ(1/3本) 減塩ハッピーターン(1枚) |
| 24 | 木 | ごはん 鶏肉のごま味噌焼き きんぴら 味噌汁 | 鶏肉(皮付)1枚=60g 煮干し 煮干し  | ごぼう、にんじん、つきこんにゃく 青菜 |  | 精白米 砂糖、ごま(乾) 油、砂糖 じゃがいも(生) | 酒、赤みそ しょうゆ 赤みそ、白みそ | 牛乳 とうもろこし(1/3本) おこめぼん棒  |
| 25 | 金 | ごはん 豚肉のかりん揚げ キャベツの磯辺和え 味噌汁 | 豚肉 1枚=50g キャベツの磯辺和え 木綿豆腐、煮干し | しょうが キャベツ、にんじん、きざみのり たまねぎ、青ねぎ |  | 精白米 片栗粉、油 砂糖 | しょうゆ しょうゆ 白みそ、赤みそ | 牛乳 ゼリー 田舎のおかき まるやかしょうゆ |
| 26 | 土 | ごはん 八宝菜 きのこスープ | 豚肉  | たまねぎ、にんじん、干しいたけ、キャベツ 青ピーマン えのきたけ(生)、しめじ、青ねぎ |  | 精白米 油、片栗粉 | 水、顆粒コンソメ、しょうゆ、塩 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ | 牛乳 みかん缶 さっぱり塩味 |
| 28 | 月 | ごはん ツナンチュー 夏野菜のごまあえ | ツナ缶・油なし、成分無調整豆乳  | たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、トマト  |  | 精白米 じゃがいも(生)、片栗粉、油  | シチュール※永谷園A-Label、塩 顆粒コンソメ、こしょう しょうゆ | 牛乳 ゼリー ぼたぼた焼き |
| 29 | 火 | ごはん 鯖の塩焼き なすのナムル 冬瓜の味噌汁 | さば(切) | なす、にんじん、きゅうり、青ねぎ 冬瓜、わかめ(生) |  | 精白米 ごま(乾)、ごま油、砂糖 | 塩 しょうゆ、酢 赤みそ、白みそ | 牛乳 ポップコーン ミニぼん ごさかな(1枚) |
| 30 | 水 | ごはん 鶏肉のカレー野菜炒め すまし汁 | 鶏肉  | キャベツ、青ピーマン、にんじん、もやし、たまねぎ わかめ(生)、青ねぎ |  | 精白米 油 | 塩、しょうゆ、カレー粉 塩、しょうゆ | 牛乳 米粉のカップケーキ(イチゴ) 揚げせんべい(1枚) |
| 31 | 木 | ごはん 肉みそ(丼) 春雨スープ | 豚ひき肉(生) | しょうが、たまねぎ、赤ピーマン、青ピーマン しめじ たまねぎ、にんじん、青ねぎ、わかめ(生) |  | 精白米 油、砂糖 はるさめ(乾) | 赤みそ、酒、しょうゆ 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ | 牛乳 いそりこ ソフトサラダ(2枚/袋)  |

| 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 | 571 kcal | 20.1 g | 17.5 g | 252 mg | 2.6 mg | 481 kcal | 17.0 g | 15.4 g | 223 mg | 2.0 mg |