

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 魚のから揚げ ほうれん草とキャベツのお浸し 茄子の味噌汁	白身魚(生) 薄揚げ、煮干し	ほうれん草、キャベツ、にんじん なす、わかめ(生)、青ねぎ	精白米 片栗粉、油 砂糖	塩 しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 りんご (1/6個) おこめぼん棒	
2	土	ごはん 豚肉と豆腐の味噌炒め 野菜のすまし汁	豚肉、木綿豆腐 煮干し	しょうが、しめじ、青ピーマン、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん、わかめ(生) 青ねぎ	精白米 油、砂糖、片栗粉	しょうゆ、酒、赤みそ しょうゆ、塩	牛乳 ゼリー ソフトサラダ(2枚/袋)	
4	月	ごはん カレーミート ツナサラダ	豚ひき肉(生)、蒸し大豆(黄大豆) ツナ缶・油なし	たまねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、きゅうり	精白米 油、片栗粉	カレーゆ※永谷園A-Label、顆粒コンソメ 水、塩 マヨドレ※	牛乳 みかん缶 新潟仕込み	
5	火	ごはん 筑前煮 南瓜の味噌汁	鶏肉 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 かぼちゃ、たまねぎ、青ねぎ	精白米 油、砂糖	しょうゆ、しいたけだし 赤みそ、白みそ	牛乳 きなこおはぎ 減塩ハッピーターン(1枚)	
6	水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き キャベツのお浸し 玉ねぎのすまし汁	鶏肉(皮付)1枚=60g 煮干し	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、青ねぎ	精白米 砂糖、ごま(乾) 砂糖	酒、赤みそ しょうゆ しょうゆ、塩	牛乳 ゼリー ソフトサラダ(2枚/袋)	
7	木	ごはん 豚肉と茄子の炒め煮 具だくさん味噌汁	豚肉 煮干し	しょうが、なす、青ピーマン、たまねぎ、にんじん わかめ(生)、たまねぎ、にんじん、生しいたけ 青ねぎ	精白米 油、砂糖 じゃがいも(生)	酒、しょうゆ、塩 赤みそ、白みそ	牛乳 ココアケーキ 揚げせんべい(1枚)	
8	金	ごはん 寄せ揚げ 切干大根の煮付け 豆腐とわかめの味噌汁	竹輪※卵抜き 薄揚げ、煮干し 木綿豆腐、煮干し	にんじん、たまねぎ、三度豆 切干、しいたけ、にんじん わかめ(生)、青ねぎ	精白米 さつまいも、片栗粉、油 砂糖	水 しょうゆ、酒、水 赤みそ、白みそ	牛乳 バナナ(1/3本) いもけんぴ	
9	土	ごはん すきやき煮 豆腐の味噌汁(夏用)	牛肉 木綿豆腐、煮干し	にんじん、たまねぎ、糸こんにやく、白菜 キャベツ、青ねぎ	精白米 砂糖、油	しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 みかん缶 皇たべよ	
11	月	ごはん コーンシチュー パスタサラダ	鶏肉、成分無調整豆乳 煮干し	ホールコーン、スイートコーン(缶クリーム)、にんじん たまねぎ キャベツ、にんじん	精白米 じゃがいも(生)、油、片栗粉 米粉めん	シチューゆ※永谷園A-Label、塩、こしょう 顆粒コンソメ マヨドレ※	牛乳 りんご (1/6個) ぼたぼた焼き	
12	火	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツの磯辺おえ 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 ポップコーン ミニぼん こざかな(1枚)	
13	水	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 梨(1/6個) いりこ ばりんこ	
14	木	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	木綿豆腐、合挽ミンチ 春雨スープ	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、三温糖、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 きつねおにぎり 揚げせんべい(1枚)	
15	金	ごはん 魚のから揚げ ほうれん草とキャベツのお浸し 茄子の味噌汁	白身魚(生) 薄揚げ、煮干し	ほうれん草、キャベツ、にんじん なす、わかめ(生)、青ねぎ	精白米 片栗粉、油 砂糖	塩 しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 りんご (1/6個) おこめぼん棒	
16	土	ごはん 豚肉と豆腐の味噌炒め 野菜のすまし汁	豚肉、木綿豆腐 煮干し	しょうが、しめじ、青ピーマン、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん、わかめ(生) 青ねぎ	精白米 油、砂糖、片栗粉	しょうゆ、酒、赤みそ しょうゆ、塩	牛乳 ゼリー ソフトサラダ(2枚/袋)	
19	火	ごはん 筑前煮 南瓜の味噌汁	鶏肉 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 かぼちゃ、たまねぎ、青ねぎ	精白米 油、砂糖	しょうゆ、しいたけだし 赤みそ、白みそ	牛乳 きなこおはぎ 減塩ハッピーターン(1枚)	
20	水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き キャベツのお浸し 玉ねぎのすまし汁	鶏肉(皮付)1枚=60g 煮干し	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、青ねぎ	精白米 砂糖、ごま(乾) 砂糖	酒、赤みそ しょうゆ しょうゆ、塩	牛乳 ゼリー ソフトサラダ(2枚/袋)	
21	木	ごはん 鶏肉のから揚げ 付け合わせパスタ 野菜スープ	鶏肉(皮付)1枚=60g 煮干し	たまねぎ、青ピーマン、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 片栗粉、油 米粉めん、油	酒、しょうゆ トマトケチャップ 顆粒コンソメ、しょうゆ、塩	牛乳 りんごジュースケーキ 揚げせんべい(1枚)	
22	金	ごはん 寄せ揚げ 切干大根の煮付け 豆腐とわかめの味噌汁	竹輪※卵抜き 薄揚げ、煮干し 木綿豆腐、煮干し	にんじん、たまねぎ、三度豆 切干、しいたけ、にんじん わかめ(生)、青ねぎ	精白米 さつまいも、片栗粉、油 砂糖	水 しょうゆ、酒、水 赤みそ、白みそ	牛乳 バナナ(1/3本) いもけんぴ	
25	月	ごはん コーンシチュー パスタサラダ	鶏肉、成分無調整豆乳 煮干し	ホールコーン、スイートコーン(缶クリーム)、にんじん たまねぎ キャベツ、にんじん	精白米 じゃがいも(生)、油、片栗粉 米粉めん	シチューゆ※永谷園A-Label、塩、こしょう 顆粒コンソメ マヨドレ※	牛乳 りんご (1/6個) ぼたぼた焼き	
26	火	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツの磯辺おえ 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 ポップコーン ミニぼん こざかな(1枚)	
27	水	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 梨(1/6個) いりこ ばりんこ	
28	木	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	木綿豆腐、合挽ミンチ 春雨スープ	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、三温糖、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 きつねおにぎり 揚げせんべい(1枚)	
29	金	ごはん 魚のから揚げ ほうれん草とキャベツのお浸し 茄子の味噌汁	白身魚(生) 薄揚げ、煮干し	ほうれん草、キャベツ、にんじん なす、わかめ(生)、青ねぎ	精白米 片栗粉、油 砂糖	塩 しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 りんご (1/6個) おこめぼん棒	
30	土	ごはん 豚肉と豆腐の味噌炒め 野菜のすまし汁	豚肉、木綿豆腐 煮干し	しょうが、しめじ、青ピーマン、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん、わかめ(生) 青ねぎ	精白米 油、砂糖、片栗粉	しょうゆ、酒、赤みそ しょうゆ、塩	牛乳 ゼリー 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	594 kcal	21.6 g	17.4 g	279 mg	2.7 mg	496 kcal	18.2 g	15.1 g	243 mg	2.2 mg
目標栄養価	585 kcal	19~29 g	13~20 g	270 mg	2.5 mg	480 kcal	16~24 g	11~16g	230 mg	2.3 mg