

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 豚肉のしょうが焼き にんじんしりしり 玉葱とわかめのスープ	豚肉 1枚=60g ツナ缶・油なし	しょうが にんじん たまねぎ、わかめ、にんじん	精白米 砂糖 ごま油	しょうゆ 酒、しょうゆ 顆粒コンソメ、しょうゆ	牛乳 オレンジ蒸しパン 減塩ハッピーターン(1枚)	
2	水	ごはん 南瓜の鶏肉炒り煮 野菜味噌汁	鶏肉、煮干し 煮干し	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、三度豆 わかめ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	精白米 油、砂糖	みりん、しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 りんご (1/6個) 元氣あまからせん	
3	木	ごはん 牛肉と野菜のケチャップ煮 豆腐と野菜のスープ	牛肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、青ピーマン たまねぎ、にんじん、キャベツ	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 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 フライド・さつま はとむぎおこし	
4	金	ごはん 魚のカレー揚げ ドレッシングサラダ 味噌汁	たら(切) 煮干し	キャベツ、にんじん、きゅうり 青菜、わかめ	精白米 片栗粉、コーンフレーク(砂糖なし) 油 じゃがいも(生)	塩、こしょう、カレー粉、水 フレンチドレッシング(白)※卵抜き 白みそ、赤みそ	牛乳 ゼリー 星たべよ	
5	土	ごはん 豚肉と野菜の旨煮 玉ねぎのすまし汁	豚肉、煮干し 煮干し	たまねぎ、にんじん、糸こんにやく、三度豆 たまねぎ、にんじん、青ねぎ	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	
7	月	ごはん カレー 中華風和え物	牛肉	にんじん、たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり、わかめ	精白米 じゃがいも(生)、片栗粉、油 はるさめ(乾)、砂糖、ごま油、すりごま	ウスターソース、カレーウ※S&B7レトルター しょうゆ、酢	牛乳 りんご (1/6個) ぱりんこ	
8	火	ごはん 煮魚 チンゲン菜のお浸し 味噌汁	メルルーサ(切) 煮干し	チンゲン菜、もやし、にんじん キャベツ、わかめ、たまねぎ	精白米 砂糖 砂糖	しょうゆ、水 しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 マフィン ミニぼん ござかな(1枚)	
9	水	ごはん おでん 野菜のすまし汁	鶏肉、厚揚げ、竹輪※卵抜き、煮干し 煮干し	糸こんにやく、にんじん、大根(根) キャベツ、たまねぎ、にんじん、わかめ、青ねぎ	精白米 じゃがいも(生)、油、砂糖	水、しょうゆ しょうゆ、塩	牛乳 粉ふき芋 減塩ハッピーターン(1枚)	
10	木	ごはん トンボロー風 春雨スープ	豚肉	青ねぎ、チンゲン菜、にんじん、たまねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、青ねぎ、わかめ	精白米 じゃがいも(生)、油、砂糖、片栗粉 はるさめ(乾)	酒、しょうゆ、水 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 五平もち 揚げせんべい(1枚)	
11	金	ごはん かき揚げ ひじきときゃべつのサラダ 豆腐の味噌汁	だいず(国産 黄大豆ゆで) 木綿豆腐、煮干し	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん 乾ひじき、キャベツ、きゅうり、にんじん キャベツ、青ねぎ	精白米 さつまいも、片栗粉、米粉、油 粉花藍、油、砂糖	塩、水 酢、しょうゆ、塩 赤みそ、白みそ	牛乳 柿(1/6個) えびちび	
12	土	ごはん コーン春雨ラーメン(きゃべつ) 白菜のお浸し	豚肉、煮干し	ホールコーン、わかめ、キャベツ、にんじん、もやし 白菜、にんじん、ほうれん草	精白米 はるさめ(乾) 砂糖	しょうゆ、塩 しょうゆ	牛乳 ゼリー ぼたぼた焼き	
15	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き にんじんしりしり 玉葱とわかめのスープ	豚肉 1枚=60g ツナ缶・油なし	しょうが にんじん たまねぎ、わかめ、にんじん	精白米 砂糖 ごま油	しょうゆ 酒、しょうゆ 顆粒コンソメ、しょうゆ	牛乳 オレンジ蒸しパン 減塩ハッピーターン(1枚)	
16	水	ごはん 南瓜の鶏肉炒り煮 野菜味噌汁	鶏肉、煮干し 煮干し	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、三度豆 わかめ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	精白米 油、砂糖	みりん、しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 りんご (1/6個) 元氣あまからせん	
17	木	ごはん さつま芋ごはん 鶏肉のから揚げ ツナサラダ すまし汁	鶏肉(皮付)1枚=60g ツナ缶・油なし 木綿豆腐、煮干し	キャベツ、きゅうり わかめ、青ねぎ	精白米、さつまいも 片栗粉、油	塩 酒、しょうゆ マヨネーズ※卵不使用、塩 塩、しょうゆ	牛乳 りんごジュースクーキ 揚げせんべい(1枚)	
18	金	ごはん 魚のカレー揚げ ドレッシングサラダ 味噌汁	たら(切) 煮干し	キャベツ、にんじん、きゅうり 青菜、わかめ	精白米 片栗粉、コーンフレーク(砂糖なし) 油 じゃがいも(生)	塩、こしょう、カレー粉、水 フレンチドレッシング(白)※卵抜き 白みそ、赤みそ	牛乳 ゼリー 星たべよ いりこ	
19	土	ごはん 豚肉と野菜の旨煮 玉ねぎのすまし汁	豚肉、煮干し 煮干し	たまねぎ、にんじん、糸こんにやく、三度豆 たまねぎ、にんじん、青ねぎ	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	
21	月	ごはん カレー 中華風和え物	牛肉	にんじん、たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり、わかめ	精白米 じゃがいも(生)、片栗粉、油 はるさめ(乾)、砂糖、ごま油、すりごま	ウスターソース、カレーウ※S&B7レトルター しょうゆ、酢	牛乳 りんご (1/6個) ぱりんこ	
22	火	ごはん 煮魚 チンゲン菜のお浸し 味噌汁	メルルーサ(切) 煮干し	チンゲン菜、もやし、にんじん キャベツ、わかめ、たまねぎ	精白米 砂糖 砂糖	しょうゆ、水 しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 マフィン ミニぼん ござかな(1枚)	
23	水	ごはん おでん 野菜のすまし汁	鶏肉、厚揚げ、竹輪※卵抜き、煮干し 煮干し	糸こんにやく、にんじん、大根(根) キャベツ、たまねぎ、にんじん、わかめ、青ねぎ	精白米 じゃがいも(生)、油、砂糖	水、しょうゆ しょうゆ、塩	牛乳 粉ふき芋 減塩ハッピーターン(1枚)	
24	木	ごはん トンボロー風 春雨スープ	豚肉	青ねぎ、チンゲン菜、にんじん、たまねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、青ねぎ、わかめ	精白米 じゃがいも(生)、油、砂糖、片栗粉 はるさめ(乾)	酒、しょうゆ、水 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 五平もち 揚げせんべい(1枚)	
25	金	ごはん かき揚げ ひじきときゃべつのサラダ 豆腐の味噌汁	だいず(国産 黄大豆ゆで) 木綿豆腐、煮干し	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん 乾ひじき、キャベツ、きゅうり、にんじん キャベツ、青ねぎ	精白米 さつまいも、片栗粉、米粉、油 粉花藍、油、砂糖	塩、水 酢、しょうゆ、塩 赤みそ、白みそ	牛乳 柿(1/6個) えびちび	
26	土	ごはん コーン春雨ラーメン(きゃべつ) 白菜のお浸し	豚肉、煮干し	ホールコーン、わかめ、キャベツ、にんじん、もやし 白菜、にんじん、ほうれん草	精白米 はるさめ(乾) 砂糖	しょうゆ、塩 しょうゆ	牛乳 ゼリー ぼたぼた焼き	
28	月	ごはん クリームシチュー まっくろくすけサラダ	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) 乾ひじき、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン 青ピーマン	精白米 じゃがいも(生)、油、片栗粉 砂糖、ごま油	塩、こしょう、顆粒コンソメ シチュールウ※S&B7レトルター しょうゆ、酢	牛乳 みかん缶 星たべよ	
29	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き にんじんしりしり 玉葱とわかめのスープ	豚肉 1枚=60g ツナ缶・油なし	しょうが にんじん たまねぎ、わかめ、にんじん	精白米 砂糖 ごま油	しょうゆ 酒、しょうゆ 顆粒コンソメ、しょうゆ	牛乳 オレンジ蒸しパン 減塩ハッピーターン(1枚)	
30	水	ごはん 南瓜の鶏肉炒り煮 野菜味噌汁	鶏肉、煮干し 煮干し	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、三度豆 わかめ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	精白米 油、砂糖	みりん、しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 りんご (1/6個) 元氣あまからせん	
31	木	ごはん 牛肉と野菜のケチャップ煮 豆腐と野菜のスープ	牛肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、青ピーマン たまねぎ、にんじん、キャベツ	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 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 フライド・さつま はとむぎおこし	

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	21.3 g	15.5 g	268 mg	2.6 mg	496 kcal	18.0 g	13.5 g	234 mg

※献立は、その日の都合により変更することがあります。

※☆行事食