

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 煮干し	しょうが わかめ,にんじん,キャベツ,きゅうり 青菜	精白米 片栗粉,油 すりごま,砂糖 じゃがいも(生)	しょうゆ 酢,しょうゆ 赤みそ,白みそ	牛乳 みかん 新潟仕込み	
2	土	ごはん 鶏肉の野菜炒め 玉ねぎのすまし汁	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 たまねぎ,にんじん,青ねぎ	精白米 油,ごま油	塩,しょうゆ しょうゆ,塩	牛乳 ゼリー ぱりんこ	
5	火	ごはん 肉じゃが 野菜味噌汁	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 わかめ,キャベツ,たまねぎ,にんじん	精白米 油,じゃがいも(生),砂糖	しょうゆ 赤みそ,白みそ	牛乳 ポップコーン 減塩ハッピーターン(1枚)	
6	水	ごはん ポークビーンズ 野菜のすまし汁	だいず(国産 黄大豆ゆで),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,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 柿(1/6個) ぼたぼた焼き	
7	木	ごはん 筑前煮 すまし汁	鶏肉 木綿豆腐,煮干し	にんじん,糸こんにやく,ごぼう,干しいたけ 三度豆,れんこん わかめ,青ねぎ	精白米 油,砂糖	しょうゆ,しいたけだし 塩,しょうゆ	牛乳 芋ようかん ミニぼん ござかな(1枚)	
8	金	ごはん 鯖缶さつ揚げ もやしののお浸し 味噌汁	さば(缶詰水煮),木綿豆腐 煮干し	にんじん,しょうが もやし,にんじん,切干しいたご キャベツ,わかめ,たまねぎ	精白米 砂糖,片栗粉,油 砂糖	酒,しょうゆ,塩 しょうゆ 白みそ,赤みそ	牛乳 ゼリー いもけんぴ(25g)	
9	土	ごはん 八宝菜 味噌汁	豚肉 木綿豆腐,薄揚げ,煮干し	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,白菜 青ピーマン たまねぎ,青ねぎ	精白米 油,片栗粉	水,顆粒コンソメ,しょうゆ,塩 白みそ,赤みそ	牛乳 みかん缶 ソフトサラダ(2枚/袋)	
11	月	ごはん ハヤシ 伴三条	牛肉 煮干し	にんじん,たまねぎ キャベツ,にんじん,きゅうり	精白米 じゃがいも(生),油,片栗粉 S&B アレルゲンフリーハヤシルーク はるさめ(乾),砂糖	トマトケチャップ,ウスターソース しょうゆ,酢	牛乳 りんご (1/6個) ぱりんこ のり塩味	
12	火	ごはん ほっけの塩焼き 大根の炒め煮 味噌汁	ほっけ 薄揚げ 煮干し	大根(根),にんじん たまねぎ,にんじん,わかめ	精白米 油,砂糖,粉花鹽	塩 しょうゆ 白みそ,赤みそ	牛乳 ココア蒸しまんじゅう ソフトせんべい(1枚)	
13	水	ごはん 肉みそ(丼) けんちん汁	豚ひき肉(生) 木綿豆腐,薄揚げ,煮干し	しょうが,たまねぎ,赤ピーマン,青ピーマン しめじ ごぼう,にんじん,青ねぎ	精白米 油,砂糖 じゃがいも(生),油	赤みそ,酒,しょうゆ 塩,しょうゆ	牛乳 ふかし芋 はとむぎおこし	
14	木	ごはん 鶏肉のBBQソース焼き 切干大根のサラダ 野菜スープ	鶏肉(皮付)1枚=60g 煮干し	にんにく 切干しいたご,にんじん,きゅうり,チンゲン菜 たまねぎ,キャベツ,にんじん,ホールコーン	精白米 油,ごま油,砂糖	トマトケチャップ,ウスターソース しょうゆ 酢,しょうゆ,塩 顆粒コンソメ,しょうゆ,塩	牛乳 じゃが餅 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 煮干し	しょうが わかめ,にんじん,キャベツ,きゅうり 青菜	精白米 片栗粉,油 すりごま,砂糖 じゃがいも(生)	しょうゆ 酢,しょうゆ 赤みそ,白みそ	牛乳 みかん 新潟仕込み	
16	土	ごはん 鶏肉の野菜炒め 玉ねぎのすまし汁	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 たまねぎ,にんじん,青ねぎ	精白米 油,ごま油	塩,しょうゆ しょうゆ,塩	牛乳 ゼリー ぱりんこ	
18	月	ごはん 南瓜のクリームシチュー 大豆とひじきのサラダ	鶏肉 だいず(国産 黄大豆ゆで)	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん 乾ひじき,キャベツ,にんじん	精白米 じゃがいも(生),油,片栗粉 砂糖,油,ごま油	顆粒コンソメ,塩,こしょう シチュールー※S&Bアレルゲンフリー しょうゆ,酢	牛乳 りんご (1/6個) 星たべよ	
19	火	ごはん 肉じゃが 野菜味噌汁	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 わかめ,キャベツ,たまねぎ,にんじん	精白米 油,じゃがいも(生),砂糖	しょうゆ 赤みそ,白みそ	牛乳 ポップコーン こんぶ	
20	水	ごはん ポークビーンズ 野菜のすまし汁	だいず(国産 黄大豆ゆで),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,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 柿(1/6個) ぼたぼた焼き	
☆	木	ピビンバ 白菜のおかあえ 中華スープ	牛肉 煮干し	ぜんまい,もやし,にんじん,青ピーマン 白菜,にんじん もやし,干しいたけ,わかめ(生)	精白米,油,ごま(乾),砂糖,ごま油 砂糖,粉花鹽	しょうゆ,酒 しょうゆ 顆粒コンソメ,しょうゆ	牛乳 とうふ,ブラウニー ミニぼん ござかな(1枚)	
22	金	ごはん 鯖缶さつ揚げ もやしののお浸し 味噌汁	さば(缶詰水煮),木綿豆腐 煮干し	にんじん,しょうが もやし,にんじん,切干しいたご キャベツ,わかめ,たまねぎ	精白米 砂糖,片栗粉,油 砂糖	酒,しょうゆ,塩 しょうゆ 白みそ,赤みそ	牛乳 ゼリー いもけんぴ(25g)	
25	月	ごはん ハヤシ 伴三条	牛肉 煮干し	にんじん,たまねぎ キャベツ,にんじん,きゅうり	精白米 じゃがいも(生),油,片栗粉 S&B アレルゲンフリーハヤシルーク はるさめ(乾),砂糖	トマトケチャップ,ウスターソース しょうゆ,酢	牛乳 りんご (1/6個) ぱりんこ のり塩味	
26	火	ごはん ほっけの塩焼き 大根の炒め煮 味噌汁	ほっけ 薄揚げ 煮干し	大根(根),にんじん たまねぎ,にんじん,わかめ	精白米 油,砂糖,粉花鹽	塩 しょうゆ 白みそ,赤みそ	牛乳 ココア蒸しまんじゅう ソフトせんべい(1枚)	
27	水	ごはん 肉みそ(丼) けんちん汁	豚ひき肉(生) 木綿豆腐,薄揚げ,煮干し	しょうが,たまねぎ,赤ピーマン,青ピーマン しめじ ごぼう,にんじん,青ねぎ	精白米 油,砂糖 じゃがいも(生),油	赤みそ,酒,しょうゆ 塩,しょうゆ	牛乳 ふかし芋 はとむぎおこし	
28	木	ごはん 鶏肉のBBQソース焼き 切干大根のサラダ 野菜スープ	鶏肉(皮付)1枚=60g 煮干し	にんにく 切干しいたご,にんじん,きゅうり,チンゲン菜 たまねぎ,キャベツ,にんじん,ホールコーン	精白米 油,ごま油,砂糖	トマトケチャップ,ウスターソース しょうゆ 酢,しょうゆ,塩 顆粒コンソメ,しょうゆ,塩	牛乳 じゃが餅 揚げせんべい(1枚)	
29	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 煮干し	しょうが わかめ,にんじん,キャベツ,きゅうり 青菜	精白米 片栗粉,油 すりごま,砂糖 じゃがいも(生)	しょうゆ 酢,しょうゆ 赤みそ,白みそ	牛乳 みかん 新潟仕込み	
30	土	ごはん 鶏肉の野菜炒め 玉ねぎのすまし汁	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 たまねぎ,にんじん,青ねぎ	精白米 油,ごま油	塩,しょうゆ しょうゆ,塩	牛乳 ゼリー ぱりんこ	

献立種類	3歳以上					3歳未満					
	栄養素	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	592 kcal	21.6 g	15.4 g	270 mg	2.7 mg	496 kcal	18.2 g	13.4 g	237 mg	2.1 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