

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			
2	月	中華あん(丼) スープ	豚肉 木綿豆腐、煮干し	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、キャベツ 青ピーマン わかめ	精白米、ごま油、片栗粉	水、顆粒コンソメ、しょうゆ、塩 しょうゆ、塩	牛乳 りんご (1/6個) 新潟仕込み	
3	火	ごはん 鶏の炭焼き 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、糸こんにゃく わかめ、青ねぎ	精白米 砂糖 油、砂糖 じゃがいも(生)	酒、しょうゆ しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 さつまい入り蒸しパン 減塩ハッピーターン(1枚)	
4	水	ごはん 凍豆腐の炒め煮 春雨のすまし汁	凍り豆腐、豚肉、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	精白米 油、三温糖 はるさめ(乾)	しょうゆ、水 塩、しょうゆ	牛乳 いそいこ ばりんこ	
5	木	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、顆粒コンソメ シチュー※S&B7ルルゲンツリー しょうゆ、酢	牛乳 きなこおはぎ 揚げせんべい(1枚)	
6	金	ごはん ちくわの磯辺揚げ もやしのお浸し 豚汁	竹輪※卵なし 豚肉、薄揚げ、煮干し	あおのり(素干し) もやし、にんじん、切干しだいこん にんじん、大根(根)、青ねぎ	精白米 片栗粉、油 砂糖 油	水 しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 ゼリー はとむぎおこし	
7	土	ごはん 豚肉の野菜炒め 玉葱とわかめのスープ	豚肉	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、にんじん	精白米 油、ごま油	塩、しょうゆ 顆粒コンソメ、しょうゆ	牛乳 みかん缶 ばりんこ のり塩味	
9	月	ごはん カレー 切干大根のサラダ	牛肉	にんじん、たまねぎ 切干しだいこん、にんじん、きゅうり、チンゲン菜	精白米 じゃがいも(生)、片栗粉、油 すりごま、油、ごま油、砂糖	ウスターソース、カレー※S&B7ルルゲンツリー 酢、しょうゆ、塩	牛乳 りんご (1/6個) ぼたぼた焼き	
10	火	ごはん 南瓜のあんかけ 味噌汁	合挽ミンチ、煮干し 薄揚げ、煮干し	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、三度豆 大根(根)、わかめ	精白米 油、砂糖、片栗粉	水、しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 ソフトせんべい(1枚) お好み焼き(ちくわ)	
11	水	ごはん チリコンカーン 野菜スープ	だいず(国産 黄大豆ゆで)、合挽ミンチ	たまねぎ、パセリ たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールコーン	精白米 油、片栗粉、砂糖	顆粒コンソメ、水、トマトピューレー、塩 こしょう 顆粒コンソメ、しょうゆ、塩	牛乳 揚げせんべい(1枚) 粉ふき芋(コンメ)	
12	木	ごはん 煮魚 チンゲン菜のゴマ和え 味噌汁	たら(切) 木綿豆腐、煮干し	チンゲン菜、にんじん、もやし たまねぎ、青ねぎ	精白米 砂糖 砂糖、すりごま	しょうゆ、水 しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 人参ケーキ 新潟仕込み	
13	金	ごはん 納豆のかき揚げ 白菜のお浸し わかめときのこのすまし汁	糸引き納豆、竹輪※卵抜き 煮干し	たまねぎ、にんじん 白菜、にんじん わかめ、えのきたけ(生)	精白米 さつまいも、片栗粉、油 砂糖	しょうゆ、水 しょうゆ しょうゆ、塩	牛乳 みかん えびちび	
14	土	ごはん 五目ビーフン 味噌汁	豚肉、煮干し 木綿豆腐、煮干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン 干しいたけ たまねぎ、青ねぎ	精白米 ビーフン、油	水、しょうゆ、塩 白みそ、赤みそ	牛乳 ゼリー ソフトサラダ(2枚/袋)	
16	月	中華あん(丼) スープ	豚肉 木綿豆腐、煮干し	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、キャベツ 青ピーマン わかめ	精白米、ごま油、片栗粉	水、顆粒コンソメ、しょうゆ、塩 しょうゆ、塩	牛乳 りんご (1/6個) 新潟仕込み	
17	火	ごはん 鶏の炭焼き 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、糸こんにゃく わかめ、青ねぎ	精白米 砂糖 油、砂糖 じゃがいも(生)	酒、しょうゆ しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 さつまい入り蒸しパン 減塩ハッピーターン(1枚)	
18	水	ごはん 凍豆腐の炒め煮 春雨のすまし汁	凍り豆腐、豚肉、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	精白米 油、三温糖 はるさめ(乾)	しょうゆ、水 塩、しょうゆ	牛乳 いそいこ ばりんこ	
☆ 19	木	夕焼けごはん トンカツ 茹でキャベツ きのこスープ	豚 中型 ヒレ(赤肉生)	にんじん キャベツ、にんじん えのきたけ(生)、しめじ、青ねぎ、たまねぎ	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、塩 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 マールケーキ こんぶ	
20	金	ごはん ちくわの磯辺揚げ もやしのお浸し 豚汁	竹輪※卵なし 豚肉、薄揚げ、煮干し	あおのり(素干し) もやし、にんじん、切干しだいこん にんじん、大根(根)、青ねぎ	精白米 片栗粉、油 砂糖 油	水 しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 ゼリー はとむぎおこし	
21	土	ごはん 豚肉の野菜炒め 玉葱とわかめのスープ	豚肉	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、にんじん	精白米 油、ごま油	塩、しょうゆ 顆粒コンソメ、しょうゆ	牛乳 みかん缶 ばりんこ のり塩味	
23	月	ごはん カレー 切干大根のサラダ	牛肉	にんじん、たまねぎ 切干しだいこん、にんじん、きゅうり、チンゲン菜	精白米 じゃがいも(生)、片栗粉、油 すりごま、油、ごま油、砂糖	ウスターソース、カレー※S&B7ルルゲンツリー 酢、しょうゆ、塩	牛乳 りんご (1/6個) ぼたぼた焼き	
24	火	ごはん 南瓜のあんかけ 味噌汁	合挽ミンチ、煮干し 薄揚げ、煮干し	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、三度豆 大根(根)、わかめ	精白米 油、砂糖、片栗粉	水、しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 星たべよ ココアケーキ	
25	水	ごはん チリコンカーン 野菜スープ	だいず(国産 黄大豆ゆで)、合挽ミンチ	たまねぎ、パセリ たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールコーン	精白米 油、片栗粉、砂糖	顆粒コンソメ、水、トマトピューレー、塩 こしょう 顆粒コンソメ、しょうゆ、塩	牛乳 揚げせんべい(1枚) 粉ふき芋(コンメ)	
26	木	ごはん 煮魚 チンゲン菜のゴマ和え 味噌汁	たら(切) 木綿豆腐、煮干し	チンゲン菜、にんじん、もやし たまねぎ、青ねぎ	精白米 砂糖 砂糖、すりごま	しょうゆ、水 しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 人参ケーキ 新潟仕込み	
27	金	ごはん 納豆のかき揚げ 白菜のお浸し わかめときのこのすまし汁	糸引き納豆、竹輪※卵抜き 煮干し	たまねぎ、にんじん 白菜、にんじん わかめ、えのきたけ(生)	精白米 さつまいも、片栗粉、油 砂糖	しょうゆ、水 しょうゆ しょうゆ、塩	牛乳 みかん えびちび	
28	土	ごはん 五目ビーフン 味噌汁	豚肉、煮干し 木綿豆腐、煮干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン 干しいたけ たまねぎ、青ねぎ	精白米 ビーフン、油	水、しょうゆ、塩 白みそ、赤みそ	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	591 kcal	21.5 g	15.3 g	278 mg	2.6 mg	493 kcal	18.1 g	13.0 g	242 mg	1.9 mg

※献立は、その日の都合により変更することがあります。

※☆行食事食