



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 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類		
4	木	ごはん ツナシチュー 炒めなます	ツナ缶・油なし,成分無調整豆乳 チリメン	たまねぎ,にんじん 切干しだいこん,にんじん	精白米 じゃがいも(生),片栗粉,油 砂糖,油	シチュー※永谷園A-Label,塩 顆粒コンソメ,こしょう 酢,しょうゆ	牛乳 みかん缶 ポップコーン
5	金	ごはん 白身魚の味噌焼き ごぼうサラダ スープ	白身魚(生) 木綿豆腐,煮干し	ごぼう,にんじん,切干しだいこん,乾ひじき わかめ(生)	精白米 砂糖,ごま(乾) すりごま	酒,赤みそ 塩,マヨレ※ しょうゆ,塩	牛乳 ゼリー いもけんぴ
6	土	ごはん すきやき煮 味噌汁	牛肉 煮干し	にんじん,たまねぎ,糸こんにゃく,白菜 わかめ(生),青ねぎ	精白米 砂糖,油 じゃがいも(生)	しょうゆ 白みそ,赤みそ	牛乳 みかん はとむぎおこし
9	火	ごはん 肉みそ(丼) 野菜のすまし汁	豚ひき肉(生) 煮干し	しょうが,たまねぎ,赤ピーマン,青ピーマン しめじ 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	赤みそ,酒,しょうゆ しょうゆ,塩	牛乳 ココア蒸しまんじゅう ミニぼん,ごきかな(1枚)
10	水	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め わかめときのこのすまし汁	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 わかめ(生),えのきたけ(生)	精白米 油,砂糖	赤みそ,しょうゆ,みりん,酒 しょうゆ,塩	牛乳 いよかん 新潟仕込み
11	木	ごはん 凍豆腐の炒め煮 さつまいもの味噌汁	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,青ねぎ	精白米 油,砂糖 さつまいも	水,しょうゆ 赤みそ,白みそ	牛乳 バナナ(1/3本) いそいりこ 減塩ハッピーターン(1枚)
12	金	ごはん 魚のから揚げ 茹でキャベツ 豆腐とわかめの味噌汁	白身魚(生) 木綿豆腐,煮干し	キャベツ,にんじん わかめ(生),青ねぎ	精白米 片栗粉,油 砂糖	塩 しょうゆ,塩 赤みそ,白みそ	牛乳 みかん ばりんこ
13	土	ごはん 八宝菜 玉ねぎのすまし汁	豚肉 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 たまねぎ,にんじん,青ねぎ	精白米 油,片栗粉	水,顆粒コンソメ,しょうゆ,塩 しょうゆ,塩	牛乳 ゼリー ぼたぼた焼き
15	月	ごはん カレー ひじきときゃべつのサラダ	牛肉	にんじん,たまねぎ 乾ひじき,キャベツ,きゅうり,にんじん	精白米 じゃがいも(生),片栗粉,油 粉花鰹,油,砂糖	ウスターソース,カレー※永谷園A-Label 酢,しょうゆ,塩	牛乳 りんご(1/6個) ソフトサラダ(2枚/袋)
16	火	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き きゃべつのナムル きのこスープ	鶏肉(皮付)1枚=60g	キャベツ,もやし,にんじん えのきたけ(生),しめじ,青ねぎ	精白米 砂糖,ごま(乾) 砂糖,すりごま,ごま油	酒,赤みそ しょうゆ,酢 顆粒コンソメ,塩,しょうゆ	牛乳 きなこおはぎ 減塩ハッピーターン(1枚)
17	水	ごはん 白菜と豚肉の旨煮 実沢山の味噌汁	豚肉,厚揚げ,煮干し 煮干し	白菜,にんじん,たまねぎ,小松菜 わかめ(生),キャベツ,青ねぎ	精白米 油,三温糖 じゃがいも(生)	しょうゆ,みりん 赤みそ,白みそ	ミネラルウォーター みかん缶 ライスクッキー
18	木	ごはん 鶏肉のから揚げ 付け合わせバスタ 野菜スープ	鶏肉(皮付)1枚=60g	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 米粉めい,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)
19	金	ごはん 白身魚の味噌焼き ごぼうサラダ スープ	白身魚(生) 木綿豆腐,煮干し	ごぼう,にんじん,切干しだいこん,乾ひじき わかめ(生)	精白米 砂糖,ごま(乾) すりごま	酒,赤みそ 塩,マヨレ※ しょうゆ,塩	牛乳 ゼリー いもけんぴ
20	土	ごはん すきやき煮 味噌汁	牛肉 煮干し	にんじん,たまねぎ,糸こんにゃく,白菜 わかめ(生),青ねぎ	精白米 砂糖,油 じゃがいも(生)	しょうゆ 白みそ,赤みそ	牛乳 みかん はとむぎおこし
22	月	ごはん ハヤシ コールスローサラダ	牛肉	にんじん,たまねぎ キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	精白米 じゃがいも(生),油,片栗粉 S&B アレルゲントフリーハヤシフレーク	トマトケチャップ,ウスターソース マヨレ※	牛乳 りんご(1/6個) 星たべよ
23	火	ごはん 肉みそ(丼) 野菜のすまし汁	豚ひき肉(生) 煮干し	しょうが,たまねぎ,赤ピーマン,青ピーマン しめじ 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	赤みそ,酒,しょうゆ しょうゆ,塩	牛乳 ココア蒸しまんじゅう ミニぼん,ごきかな(1枚)
24	水	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め わかめときのこのすまし汁	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 わかめ(生),えのきたけ(生)	精白米 油,砂糖	赤みそ,しょうゆ,みりん,酒 しょうゆ,塩	牛乳 いよかん 新潟仕込み
25	木	ごはん 凍豆腐の炒め煮 さつまいもの味噌汁	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,青ねぎ	精白米 油,砂糖 さつまいも	水,しょうゆ 赤みそ,白みそ	牛乳 バナナ(1/3本) いそいりこ 減塩ハッピーターン(1枚)
26	金	ごはん 魚のから揚げ 茹でキャベツ 豆腐とわかめの味噌汁	白身魚(生) 木綿豆腐,煮干し	キャベツ,にんじん わかめ(生),青ねぎ	精白米 片栗粉,油 砂糖	塩 しょうゆ,塩 赤みそ,白みそ	牛乳 みかん ばりんこ
27	土	ごはん 八宝菜 玉ねぎのすまし汁	豚肉 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 たまねぎ,にんじん,青ねぎ	精白米 油,片栗粉	水,顆粒コンソメ,しょうゆ,塩 しょうゆ,塩	牛乳 ゼリー ぼたぼた焼き
29	月	ごはん カレー ひじきときゃべつのサラダ	牛肉	にんじん,たまねぎ 乾ひじき,キャベツ,きゅうり,にんじん	精白米 じゃがいも(生),片栗粉,油 粉花鰹,油,砂糖	ウスターソース,カレー※永谷園A-Label 酢,しょうゆ,塩	牛乳 りんご(1/6個) ソフトサラダ(2枚/袋)
30	火	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き きゃべつのナムル きのこスープ	鶏肉(皮付)1枚=60g	キャベツ,もやし,にんじん えのきたけ(生),しめじ,青ねぎ	精白米 砂糖,ごま(乾) 砂糖,すりごま,ごま油	酒,赤みそ しょうゆ,酢 顆粒コンソメ,塩,しょうゆ	牛乳 きなこおはぎ 減塩ハッピーターン(1枚)
31	水	ごはん 白菜と豚肉の旨煮 実沢山の味噌汁	豚肉,厚揚げ,煮干し 煮干し	白菜,にんじん,たまねぎ,小松菜 わかめ(生),キャベツ,青ねぎ	精白米 油,三温糖 じゃがいも(生)	しょうゆ,みりん 赤みそ,白みそ	牛乳 みかんゼリー 星たべよ

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	579 kcal	21.1 g	15.7 g	263 mg	2.7 mg	483 kcal	17.7 g	13.4 g	230 mg	2.1 mg