



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			
1	木	ごはん チリコンカーン 野菜スープ	だいず(国産乾),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	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 マドレーヌ ミニぼん ごさかな(1枚)
2	金	ごはん いわしフライ もやしのお浸し 玉葱の味噌汁	いわし  煮干し	もやし,にんじん,切干だいこん たまねぎ,にんじん,わかめ(生)	精白米 片栗粉,コーンフレ 油 砂糖 じゃがいも(生)	精白米 片栗粉,コーンフレ 油 砂糖 じゃがいも(生),片栗粉,油	塩,こしょう,水 しょうゆ 白みそ,赤みそ	牛乳 バナナ(1/3本) ソフトサラダ(2枚/袋)
3	土	ごはん コーン春雨ラーメン(小松菜) キャベツのお浸し	豚肉,煮干し	ホールコーン,わかめ(生),小松菜,にんじん もやし キャベツ,にんじん	精白米 はるさめ(乾)	精白米 はるさめ(乾)	しょうゆ,塩 しょうゆ	牛乳 みかん缶 はたぼた焼き
5	月	ごはん ブロッコリーのシチュー かみかみサラダ	鶏肉,成分無調整豆乳	ブロッコリー,たまねぎ,にんじん  ごぼう,キャベツ,にんじん,もやし	精白米 じゃがいも(生),片栗粉,油	精白米 じゃがいも(生),片栗粉,油	シチュール※永谷園A-Label,塩 顆粒コンソメ,こしょう 酢,しょうゆ,塩	牛乳 りんご(1/6個) ばりんこ
6	火	ごはん チャブチェ(ほうれん草) 味噌汁	牛肉 木綿豆腐,煮干し 	ほうれん草,干しいたけ,たまねぎ,にんじん 白菜,青ねぎ	精白米 はるさめ(乾),ごま油,ごま(乾)	精白米 はるさめ(乾),ごま油,ごま(乾)	しょうゆ,塩,こしょう 赤みそ,白みそ	牛乳 五平もち 減塩ハッピーターン(1枚)
7	水	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(生),キャベツ,たまねぎ,にんじん	精白米 油,じゃがいも(生),砂糖	精白米 油,じゃがいも(生),砂糖	しょうゆ 赤みそ,白みそ	牛乳 みかん さっぱり塩味
8	木	ごはん 煮魚 キャベツの磯辺和え スープ	白身魚(生)  木綿豆腐,煮干し	キャベツ,にんじん,きざみのり わかめ(生)	精白米 砂糖 砂糖	精白米 砂糖 砂糖	しょうゆ,水 しょうゆ しょうゆ,塩	牛乳 きなこ蒸しパン 揚げせんべい(1枚)
9	金	ごはん 鯖缶さつま揚げ 白菜のお浸し 味噌汁	さば(缶詰水煮),木綿豆腐 煮干し	にんじん,しょうが 白菜,にんじん,ほうれん草 青菜,わかめ(生)	精白米 砂糖,片栗粉,油 砂糖 じゃがいも(生)	精白米 砂糖,片栗粉,油 砂糖 じゃがいも(生)	酒,しょうゆ,塩 しょうゆ 白みそ,赤みそ	牛乳 バナナ(1/3本) 新潟仕込み
10	土	ごはん 豚ひき肉と野菜の味噌炒め わかめと玉ねぎのすまし汁	豚ひき肉(生) 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),たまねぎ	精白米 油,砂糖	精白米 油,砂糖	赤みそ,しょうゆ,みりん,酒 しょうゆ,塩	牛乳 ゼリー ばりんこ
13	火	ごはん 豚肉の野菜炒め 味噌汁	豚肉 木綿豆腐,煮干し	乾燥わかめ(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,青ねぎ	精白米,砂糖,油 油,ごま油	精白米,砂糖,油 油,ごま油	しょうゆ 塩,しょうゆ 白みそ,赤みそ	牛乳 人参ケーキ はとむぎおこし
14	水	ごはん 筑前煮 揚げと野菜のすまし汁	鶏肉 薄揚げ,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 青ねぎ,たまねぎ,にんじん	精白米 油,砂糖 	精白米 油,砂糖	しょうゆ,しいたけだし しょうゆ,塩	牛乳 いよかん いもけんぴ 
15	木	ごはん チキンライス ツナサラダ きのこスープ	鶏肉 ツナ缶・油なし	たまねぎ,にんじん キャベツ,きゅうり えのきたけ(生),しめじ,青ねぎ	精白米,油	精白米,油	顆粒コンソメ,トマトケチャップ マヨドレ※ 顆粒コンソメ,塩,しょうゆ	牛乳 マブルケーキ 星たべよ
16	金	ごはん 鯖の塩焼き 切干大根のサラダ 味噌汁	さば(切)  木綿豆腐,煮干し	切干だいこん,にんじん,きゅうり,テンゲン 白菜,青ねぎ	精白米 すりごま,油,ごま油,砂糖	精白米 すりごま,油,ごま油,砂糖	塩 酢,しょうゆ,塩 赤みそ,白みそ	牛乳 バナナ(1/3本) ソフトサラダ(2枚/袋) 
17	土	ごはん コーン春雨ラーメン(小松菜) キャベツのお浸し	豚肉,煮干し	ホールコーン,わかめ(生),小松菜,にんじん もやし キャベツ,にんじん	精白米 はるさめ(乾)	精白米 はるさめ(乾)	しょうゆ,塩 しょうゆ	牛乳 みかん缶 はたぼた焼き
19	月	ごはん ブロッコリーのシチュー かみかみサラダ	鶏肉,成分無調整豆乳	ブロッコリー,たまねぎ,にんじん ごぼう,キャベツ,にんじん,もやし	精白米 じゃがいも(生),片栗粉,油	精白米 じゃがいも(生),片栗粉,油	シチュール※永谷園A-Label,塩 顆粒コンソメ,こしょう 酢,しょうゆ,塩	牛乳 りんご(1/6個) ばりんこ
20	火	ごはん チャブチェ(ほうれん草) 味噌汁	牛肉 木綿豆腐,煮干し 	ほうれん草,干しいたけ,たまねぎ,にんじん 白菜,青ねぎ	精白米 はるさめ(乾),ごま油,ごま(乾)	精白米 はるさめ(乾),ごま油,ごま(乾)	しょうゆ,塩,こしょう 赤みそ,白みそ	牛乳 五平もち 減塩ハッピーターン(1枚)
21	水	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(生),キャベツ,たまねぎ,にんじん	精白米 油,じゃがいも(生),砂糖	精白米 油,じゃがいも(生),砂糖	しょうゆ 赤みそ,白みそ	牛乳 みかん さっぱり塩味
22	木	ごはん 煮魚 キャベツの磯辺和え スープ	白身魚(生)  木綿豆腐,煮干し	キャベツ,にんじん,きざみのり わかめ(生)	精白米 砂糖 砂糖	精白米 砂糖 砂糖	しょうゆ,水 しょうゆ しょうゆ,塩	牛乳 きなこ蒸しパン 揚げせんべい(1枚)
24	土	ごはん 豚ひき肉と野菜の味噌炒め わかめと玉ねぎのすまし汁	豚ひき肉(生) 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),たまねぎ	精白米 油,砂糖	精白米 油,砂糖	赤みそ,しょうゆ,みりん,酒 しょうゆ,塩	牛乳 ゼリー ばりんこ
26	月	ごはん 凍豆腐の中華炒め煮 切干大根入栗沢山の味噌汁	凍り豆腐,豚肉 煮干し 	にんじん,青菜,たまねぎ,しめじ,しょうが 切干しいたけ,わかめ(生),キャベツ	精白米 砂糖,油,片栗粉 赤みそ,白みそ	精白米 砂糖,油,片栗粉 赤みそ,白みそ	塩,しょうゆ,顆粒コンソメ,水 赤みそ,白みそ はたぼた焼き	牛乳 りんご(1/6個) ばりんこ 
27	火	ごはん じゃこわかめごはん 豚肉の野菜炒め 味噌汁	チリメン 豚肉 木綿豆腐,煮干し	乾燥わかめ(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,青ねぎ	精白米,砂糖,油 油,ごま油	精白米,砂糖,油 油,ごま油	しょうゆ 塩,しょうゆ 白みそ,赤みそ	牛乳 人参ケーキ はとむぎおこし
28	水	ごはん 筑前煮 揚げと野菜のすまし汁	鶏肉 薄揚げ,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 青ねぎ,たまねぎ,にんじん	精白米 油,砂糖	精白米 油,砂糖	しょうゆ,しいたけだし しょうゆ,塩	牛乳 いよかん いもけんぴ
29	木	ごはん チリコンカーン 野菜スープ	だいず(国産乾),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	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 マドレーヌ ミニぼん ごさかな(1枚)

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	585 kcal	21.0 g	15.8 g	285 mg	2.7 mg	487 kcal	17.4 g	13.4 g	248 mg	2.1 mg