



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 麻婆豆腐 春雨スープ	木綿豆腐、豚ひき肉(生) 	青ねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、青ねぎ、わかめ(生)	精白米 油、砂糖、片栗粉 はるさめ(乾)	赤みそ、しょうゆ、水 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 ゼリー ひなあられ	
2	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 ソフトサラダ(2枚/袋)	
4	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(生) 	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、カレー粉※永谷園A-Label しょうゆ、酢	牛乳 いよかん ぱりんこ のり塩味	
5	火	ごはん ひじきごはん 白菜のおかかあえ 味噌汁	薄揚げ、鶏肉、煮干し 粉花鰹 煮干し	乾ひじき、にんじん 白菜、にんじん わかめ(生)、青ねぎ	精白米、油、砂糖 砂糖 じゃがいも(生)	しょうゆ、塩、酒、水 しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 黒糖入り蒸しパン 揚げせんべい(1枚)	
6	水	ごはん 豚肉と豆腐の味噌炒め すまし汁	豚肉、木綿豆腐 煮干し 	しょうが、しめじ、青ピーマン、にんじん 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、片栗粉	しょうゆ、酒、赤みそ しょうゆ、塩	牛乳 バナナ(1/3本) 新湯仕込み	
7	木	ごはん 牛肉と野菜のケチャップ煮 野菜スープ	牛肉 	たまねぎ、にんじん、青ピーマン たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールコーン	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、しょうゆ、塩	牛乳 マフィン ミニぼん ござかな(1枚)	
8	金	ごはん 鶏肉のから揚げ もやしと人参のお浸し すまし汁	鶏肉(皮付)1枚=60g 木綿豆腐、煮干し	もやし、にんじん わかめ(生)、青ねぎ	精白米 片栗粉、油 砂糖	酒、しょうゆ しょうゆ 塩、しょうゆ	牛乳 デコボン ソフトサラダ(2枚/袋)	
9	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、糸こんにやく、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 ゼリー ぼたぼた焼き	
11	月	ごはん コーンシチュー まっくろくろすけサラダ	鶏肉、成分無調整豆乳	ホールコーン、スイートコーン(缶クリーム)、にんじん たまねぎ 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	シチュー※永谷園A-Label、塩、こしょう 顆粒コンソメ しょうゆ、酢	牛乳 りんご (1/6個) 星たべよ	
12	火	ごはん 鯖の塩焼き 大根の炒め煮 わかめと玉ねぎのすまし汁	さば(切) 薄揚げ、粉花鰹 煮干し	大根(根)、にんじん わかめ(生)、たまねぎ	精白米 油、砂糖	塩 しょうゆ しょうゆ、塩	牛乳 じゃが餅 揚げせんべい(1枚)	
13	水	ごはん 凍豆腐の炒め煮 具だくさん味噌汁	凍り豆腐、豚肉、煮干し 薄揚げ、煮干し	たまねぎ、にんじん、三度豆 わかめ(生)、キャベツ、たまねぎ、にんじん 青ねぎ	精白米 油、三温糖	しょうゆ、水 赤みそ、白みそ	牛乳 いりこ デコボン 減塩ハッピーターン(1枚)	
14	木	牛めし 伴三糸 味噌汁	牛肉 薄揚げ、煮干し	青ねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり 大根(根)、わかめ(生)	精白米、油、砂糖 はるさめ(乾)、砂糖	しょうゆ、酒、水 しょうゆ、酢 白みそ、赤みそ	牛乳 バナナケーキ ミニぼん ござかな(1枚)	
15	金	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	木綿豆腐、豚ひき肉(生)	青ねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、青ねぎ、わかめ(生)	精白米 油、砂糖、片栗粉 はるさめ(乾)	赤みそ、しょうゆ、水 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 ゼリー ぼたぼた焼き	
16	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 ソフトサラダ(2枚/袋)	
18	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(生)	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、カレー粉※永谷園A-Label しょうゆ、酢	牛乳 いよかん ぱりんこ のり塩味	
19	火	ごはん ひじきごはん 白菜のおかかあえ 味噌汁	薄揚げ、鶏肉、煮干し 粉花鰹 煮干し	乾ひじき、にんじん 白菜、にんじん わかめ(生)、青ねぎ	精白米、油、砂糖 砂糖 じゃがいも(生)	しょうゆ、塩、酒、水 しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 黒糖入り蒸しパン こんぶ	
20	水	ごはん コーンスープ(クリーム) フライドポテト いちご	成分無調整豆乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン しょうが、にんにく スイートコーン(缶クリーム)、たまねぎ、パセリ いちご	精白米、砂糖、油 片栗粉 じゃがいも(生)、油	こしょう、ウスターソース、カレー粉、塩 しょうゆ 水、顆粒コンソメ、塩		
21	木	ごはん 牛肉と野菜のケチャップ煮 野菜スープ	牛肉	たまねぎ、にんじん、青ピーマン たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールコーン	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、しょうゆ、塩	牛乳 マフィン ミニぼん ござかな(1枚)	
22	金	赤飯 鶏の塩焼き キャベツのお浸し わかめと玉ねぎのすまし汁	あずき(乾) 鶏肉(皮付)1枚=60g 煮干し	キャベツ、にんじん わかめ(生)、たまねぎ	精白米、もち米 砂糖 砂糖	塩 酒、しょうゆ しょうゆ しょうゆ、塩	牛乳 デコボン ソフトサラダ(2枚/袋)	
23	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、糸こんにやく、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 ゼリー ぼたぼた焼き	
25	月	ごはん コーンシチュー まっくろくろすけサラダ	鶏肉、成分無調整豆乳	ホールコーン、スイートコーン(缶クリーム)、にんじん たまねぎ 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	シチュー※永谷園A-Label、塩、こしょう 顆粒コンソメ しょうゆ、酢	牛乳 りんご (1/6個) 星たべよ	
26	火	ごはん 鯖の塩焼き 大根の炒め煮 わかめと玉ねぎのすまし汁	さば(切) 薄揚げ、粉花鰹 煮干し	大根(根)、にんじん わかめ(生)、たまねぎ	精白米 油、砂糖	塩 しょうゆ しょうゆ、塩	牛乳 じゃが餅 揚げせんべい(1枚)	
27	水	ごはん 凍豆腐の炒め煮 具だくさん味噌汁	凍り豆腐、豚肉、煮干し 薄揚げ、煮干し	たまねぎ、にんじん、三度豆 わかめ(生)、キャベツ、たまねぎ、にんじん 青ねぎ	精白米 油、三温糖	しょうゆ、水 赤みそ、白みそ	牛乳 いりこ デコボン 減塩ハッピーターン(1枚)	
28	木	ごはん 鶏肉のBBQソース焼き キャベツのお浸し すまし汁	鶏肉(皮付)1枚=60g 木綿豆腐、煮干し	にんにく キャベツ、にんじん わかめ(生)、青ねぎ	精白米 砂糖	トマトケチャップ、ウスターソース しょうゆ しょうゆ 塩、しょうゆ	牛乳 フライド・さつま ミニぼん ござかな(1枚)	
29	金	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	木綿豆腐、豚ひき肉(生)	青ねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、青ねぎ、わかめ(生)	精白米 油、砂糖、片栗粉 はるさめ(乾)	赤みそ、しょうゆ、水 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 ゼリー ぼたぼた焼き	
30	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 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	588 kcal	20.9 g	16.3 g	265 mg	2.9 mg	489 kcal	17.3 g	14.1 g	232 mg	2.2 mg