

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	月	ごはん カレー 伴三条	牛肉	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),片栗粉,油 はるさめ(乾),砂糖	ウスターソース,カレールウ※永谷園A-Label しょうゆ,酢	牛乳 いちご えびちび	
2	火	ごはん 鯖の生姜煮 もやしのお浸し 玉葱の味噌汁	さば(切) 煮干し	しょうが もやし,にんじん,切干しだいこん たまねぎ,にんじん,わかめ(生)	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも(生)	しょうゆ しょうゆ 白みそ,赤みそ	牛乳 豆乳あべかわ 減塩ハッピーターン(1枚)	
3	水	ごはん 肉じゃが 野菜のすまし汁	牛肉,煮干し 煮干し	たまねぎ,にんじん,三度豆,糸こんにゃく キャベツ,たまねぎ,にんじん,わかめ(生)	精白米 油,じゃがいも(生),砂糖	しょうゆ しょうゆ,塩	牛乳 バナナ(1/3本) 新潟仕込み	
4	木	ごはん 豚肉のしょうが焼き 酢の物 若竹汁	豚肉 1枚=60g かつお削り節	しょうが きゅうり,わかめ(生),切干しだいこん,にんじん たけのこ(ゆで),わかめ(生),だし用こんぶ	精白米 砂糖 砂糖	しょうゆ 酢,塩 しょうゆ,塩	牛乳 オレンジ蒸しパン ミニぼん ござかな(1枚)	
5	金	ごはん チキンティッカ フレンチサラダ 味噌汁	鶏肉(皮付)1枚=60g 薄揚げ,煮干し	キャベツ,にんじん,ホールコーン 大根(根),わかめ(生)	精白米	塩,カレー粉,トマトケチャップ 顆粒コンソメ,しょうゆ フレンチドレッシング(白)※卵抜き 白みそ,赤みそ	牛乳 米粉のカップケーキ(イチゴ) 揚げせんべい(1枚)	
6	土	ごはん 五目ビーフン 玉葱とわかめのスープ	豚肉,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,わかめ(生),にんじん	精白米 ビーフン,油	水,しょうゆ,塩 顆粒コンソメ,しょうゆ	牛乳 みかん缶 さっぱり塩味	
8	月	ごはん クリームシチュー ひじきときゃべつのサラダ	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,にんじん	精白米 じゃがいも(生),油,片栗粉 粉花藍,油,砂糖	塩,こしょう,顆粒コンソメ シチュールウ※永谷園A-Label 酢,しょうゆ,塩	牛乳 清見オレンジ ぱりんこ	
9	火	ごはん 五目大豆煮 キャベツのお浸し 味噌汁	だいず(国産乾),豚肉,煮干し	糸こんにゃく,にんじん,ごぼう,干しいたけ キャベツ,にんじん わかめ(生),青ねぎ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも(生)	しょうゆ しょうゆ 白みそ,赤みそ	牛乳 ココアマドレーヌ ミニぼん ござかな(1枚)	
10	水	ごはん 中華あん(丼) わかめときのこのすまし汁	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 わかめ(生),えのきたけ(生)	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 ふかし芋 減塩ハッピーターン(1枚)	
11	木	ごはん チャブチェ(ビーマン) 豆腐と野菜のスープ	牛肉 木綿豆腐	にんじん,青ピーマン,生しいたけ,たけのこ(ゆで) たまねぎ,にんじん,キャベツ	精白米 はるさめ(乾),ごま油,ごま(乾),砂糖	しょうゆ,塩 顆粒コンソメ,塩,しょうゆ	牛乳 きな粉豆乳寒天 はとむぎおこし	
12	金	ごはん 魚のから揚げ 大根と人参のナムル 味噌汁	白身魚(生)	大根(根),にんじん 青菜,たまねぎ	精白米 片栗粉,油 砂糖,ごま(乾),ごま油	塩 しょうゆ,酢 赤みそ,白みそ	牛乳 りんご(1/6個) ぼたぼた焼き	
13	土	ごはん 豚肉の野菜炒め すまし汁	豚肉 木綿豆腐,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),青ねぎ	精白米 油,ごま油	塩,しょうゆ 塩,しょうゆ	牛乳 ゼリー ソフトサラダ(2枚/袋)	
15	月	ごはん カレー 伴三条	牛肉	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),片栗粉,油 はるさめ(乾),砂糖	ウスターソース,カレールウ※永谷園A-Label しょうゆ,酢	牛乳 いちご えびちび	
16	火	ごはん 鯖の生姜煮 もやしのお浸し 玉葱の味噌汁	さば(切)	しょうが もやし,にんじん,切干しだいこん たまねぎ,にんじん,わかめ(生)	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも(生)	しょうゆ しょうゆ 白みそ,赤みそ	牛乳 豆乳あべかわ 減塩ハッピーターン(1枚)	
17	水	ごはん 肉じゃが 野菜のすまし汁	牛肉,煮干し 煮干し	たまねぎ,にんじん,三度豆,糸こんにゃく キャベツ,たまねぎ,にんじん,わかめ(生)	精白米 油,じゃがいも(生),砂糖	しょうゆ しょうゆ,塩	牛乳 バナナ(1/3本) 新潟仕込み	
18	木	夕張ごはん トンカツ 茹でキャベツ 味噌汁	豚 中型 ヒレ(赤肉生) 木綿豆腐,煮干し	にんじん キャベツ,にんじん たまねぎ,青ねぎ	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 白みそ,赤みそ	牛乳 とうふブラウニー ミニぼん ござかな(1枚)	
19	金	ごはん チキンティッカ かみかみサラダ 味噌汁	鶏肉(皮付)1枚=60g	ごぼう,キャベツ,にんじん,もやし 大根(根),わかめ(生)	精白米 油,砂糖,ごま(乾)	塩,カレー粉,トマトケチャップ 顆粒コンソメ,しょうゆ 酢,しょうゆ,塩 白みそ,赤みそ	牛乳 米粉のカップケーキ(イチゴ) 揚げせんべい(1枚)	
20	土	ごはん 五目ビーフン 玉葱とわかめのスープ	豚肉,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,わかめ(生),にんじん	精白米 ビーフン,油	水,しょうゆ,塩 顆粒コンソメ,しょうゆ	牛乳 みかん缶 さっぱり塩味	
22	月	ごはん クリームシチュー ひじきときゃべつのサラダ	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,にんじん	精白米 じゃがいも(生),油,片栗粉 粉花藍,油,砂糖	塩,こしょう,顆粒コンソメ シチュールウ※永谷園A-Label 酢,しょうゆ,塩	牛乳 清見オレンジ ぱりんこ	
23	火	ごはん 五目大豆煮 キャベツのお浸し 味噌汁	だいず(国産乾),豚肉,煮干し	糸こんにゃく,にんじん,ごぼう,干しいたけ キャベツ,にんじん わかめ(生),青ねぎ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも(生)	しょうゆ しょうゆ 白みそ,赤みそ	牛乳 ココアマドレーヌ ミニぼん ござかな(1枚)	
24	水	ごはん 中華あん(丼) わかめときのこのすまし汁	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 わかめ(生),えのきたけ(生)	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 ふかし芋 減塩ハッピーターン(1枚)	
25	木	ごはん チャブチェ(ビーマン) 豆腐と野菜のスープ	牛肉 木綿豆腐	にんじん,青ピーマン,生しいたけ,たけのこ(ゆで) たまねぎ,にんじん,キャベツ	精白米 はるさめ(乾),ごま油,ごま(乾),砂糖	しょうゆ,塩 顆粒コンソメ,塩,しょうゆ	牛乳 きな粉豆乳寒天 はとむぎおこし	
26	金	ごはん 魚のから揚げ 大根と人参のナムル 味噌汁	白身魚(生)	大根(根),にんじん 青菜,たまねぎ	精白米 片栗粉,油 砂糖,ごま(乾),ごま油	塩 しょうゆ,酢 赤みそ,白みそ	牛乳 りんご(1/6個) ぼたぼた焼き	
27	土	ごはん 豚肉の野菜炒め すまし汁	豚肉 木綿豆腐,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),青ねぎ	精白米 油,ごま油	塩,しょうゆ 塩,しょうゆ	牛乳 ゼリー ソフトサラダ(2枚/袋)	
30	火	ごはん 鯖の生姜煮 もやしのお浸し 玉葱の味噌汁	さば(切)	しょうが もやし,にんじん,切干しだいこん たまねぎ,にんじん,わかめ(生)	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも(生)	しょうゆ しょうゆ 白みそ,赤みそ	牛乳 豆乳あべかわ 減塩ハッピーターン(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	592 kcal	21.4 g	16.8 g	258 mg	2.8 mg	500 kcal	18.2 g	14.9 g	228 mg