

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	水	ごはん すきやき煮 豆腐の味噌汁	牛肉 木綿豆腐、煮干し 	にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、白菜 キャベツ、青ねぎ	精白米 砂糖、油	しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 米粉のカップケーキ(イチゴ) 星たべよ	
2	木	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 きなこ蒸しパン えびちび	
7	火	ごはん 煮魚 ごま和え 味噌汁	白身魚(生) チリメン 煮干し 	キャベツ、きゅうり、にんじん 青菜 	精白米 砂糖 砂糖、すりごま じゃがいも(生)	しょうゆ、水 酢、しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 マフィン 減塩ハッピーターン(1枚)	
8	水	ごはん トンボロー風 春雨スープ	豚肉 	青ねぎ、チンゲン菜、にんじん、たまねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、青ねぎ、わかめ(生)	精白米 じゃがいも(生)、油、砂糖、片栗粉 はるさめ(乾)	酒、しょうゆ、水 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 いりこ ソフトせんべい(1枚)  バナナ(1/3本)	
9	木	ごはん 筍・新じゃが煮 豚汁	鶏肉、煮干し 豚肉、薄揚げ、煮干し	たけのこ(ゆで)、にんじん、さやえんどう、しょうが にんじん、キャベツ、たまねぎ、青ねぎ	精白米 じゃがいも(生)、砂糖、油 	水、しょうゆ、みりん 赤みそ、白みそ	牛乳 五平もち ミニぼん、ござかな(1枚)	
10	金	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き キャベツのおかか和え 玉葱とわかめのスープ	鶏肉(皮付)1枚=60g 	キャベツ、にんじん たまねぎ、わかめ(生)、にんじん	精白米 砂糖、ごま(乾) 砂糖、粉花壁	酒、赤みそ しょうゆ 顆粒コンソメ、しょうゆ	牛乳 ゼリー ぼたぼた焼き	
11	土	ごはん 八宝菜 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 甘夏缶 ばりんこ	
13	月	ごはん カレー 大豆とひじきのサラダ	牛肉 だいず(国産 黄大豆ゆで)	にんじん、たまねぎ 乾ひじき、キャベツ、にんじん	精白米 じゃがいも(生)、片栗粉、油 砂糖、油、ごま油	ウスターソース、カレール※永谷園A-Label しょうゆ、酢	牛乳 いちご さっぱり塩味	
14	火	ごはん 生節の煮付け 玉葱の味噌汁	かつお(加工品なまり節)、厚揚げ 煮干し 煮干し	ふき 	精白米 砂糖 じゃがいも(生)	水、しょうゆ、酒 白みそ、赤みそ	牛乳 わらび餅 揚げせんべい(1枚)	
15	水	ごはん すきやき煮 豆腐の味噌汁	牛肉 木綿豆腐、煮干し	にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、白菜 キャベツ、青ねぎ	精白米 砂糖、油	しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 米粉のカップケーキ(イチゴ) 星たべよ	
☆ 16	木	えんどうごはん 鶏肉のから揚げ キャベツのお浸し わかめときのこのすまし汁	えんどう 鶏肉(皮付)1枚=60g 	キャベツ、にんじん わかめ(生)、えのきたけ(生)	精白米 片栗粉、油 砂糖	塩 酒、しょうゆ しょうゆ しょうゆ、塩	牛乳 りんごジュースケーキ 減塩ハッピーターン(1枚)	
17	金	ごはん 酢豚 中華スープ	豚肉(薄切り肉) 	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで) 青ピーマン もやし、干しいたけ、わかめ(生)	精白米 片栗粉、油、砂糖	しょうゆ、顆粒コンソメ、酢 顆粒コンソメ、しょうゆ	牛乳 バナナ(1/3本)  いもけんぴ	
18	土	ごはん ビーフチャンポン キャベツのお浸し	豚肉、竹輪※卵抜き	キャベツ、にんじん、もやし キャベツ、にんじん	精白米 ビーフ、油 砂糖	塩、しょうゆ、顆粒コンソメ しょうゆ	牛乳 ゼリー ソフトサラダ(2枚/袋)	
20	月	ごはん ハヤシ まっくらくろすけサラダ	牛肉	にんじん、たまねぎ 	精白米 じゃがいも(生)、油、片栗粉 S&B アルゲケンツァー/ハヤシレーク 砂糖、ごま油	トマトケチャップ、ウスターソース しょうゆ、酢	牛乳 あまなつ  はとむぎおこし	
21	火	ごはん 煮魚 ごま和え 味噌汁	白身魚(生) 	キャベツ、きゅうり、にんじん 青菜	精白米 砂糖 砂糖、すりごま じゃがいも(生)	しょうゆ、水 酢、しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 マフィン 減塩ハッピーターン(1枚)	
22	水	ごはん トンボロー風 春雨スープ	豚肉	青ねぎ、チンゲン菜、にんじん、たまねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん、青ねぎ、わかめ(生)	精白米 じゃがいも(生)、油、砂糖、片栗粉 はるさめ(乾)	酒、しょうゆ、水 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 いりこ ソフトせんべい(1枚) バナナ(1/3本)	
23	木	ごはん 筍・新じゃが煮 豚汁	鶏肉、煮干し 豚肉、薄揚げ、煮干し	たけのこ(ゆで)、にんじん、さやえんどう、しょうが にんじん、キャベツ、たまねぎ、青ねぎ	精白米 じゃがいも(生)、砂糖、油 油	水、しょうゆ、みりん 赤みそ、白みそ	牛乳 五平もち ミニぼん、ござかな(1枚)	
24	金	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き キャベツのおかか和え 玉葱とわかめのスープ	鶏肉(皮付)1枚=60g	キャベツ、にんじん たまねぎ、わかめ(生)、にんじん 	精白米 砂糖、ごま(乾) 砂糖、粉花壁	酒、赤みそ しょうゆ 顆粒コンソメ、しょうゆ	牛乳 ゼリー ぼたぼた焼き	
25	土	ごはん 八宝菜 すまし汁	豚肉 	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 甘夏缶 ばりんこ	
27	月	ごはん カレー 大豆とひじきのサラダ	牛肉 	にんじん、たまねぎ 乾ひじき、キャベツ、にんじん	精白米 じゃがいも(生)、片栗粉、油 砂糖、油、ごま油	ウスターソース、カレール※永谷園A-Label しょうゆ、酢	牛乳 いちご さっぱり塩味	
28	火	ごはん 生節の煮付け 玉葱の味噌汁	かつお(加工品なまり節)、厚揚げ 煮干し 煮干し	ふき 	精白米 砂糖 じゃがいも(生)	水、しょうゆ、酒 白みそ、赤みそ	牛乳 わらび餅 揚げせんべい(1枚)	
29	水	ごはん すきやき煮 豆腐の味噌汁	牛肉 木綿豆腐、煮干し	にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、白菜 キャベツ、青ねぎ	精白米 砂糖、油	しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 米粉のカップケーキ(イチゴ) 星たべよ	
30	木	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 きなこ蒸しパン えびちび	
31	金	ごはん 酢豚 中華スープ	豚肉(薄切り肉)	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで) 青ピーマン もやし、干しいたけ、わかめ(生)	精白米 片栗粉、油、砂糖	しょうゆ、顆粒コンソメ、酢 顆粒コンソメ、しょうゆ	牛乳 バナナ(1/3本) いもけんぴ	

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	607 kcal	23.4 g	16.3 g	266 mg	3.1 mg	508 kcal	19.8 g	14.2 g	237 mg

※献立は、その日の都合により変更することがあります。
 ※☆行事食