



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	土	ごはん 豚肉と野菜の旨煮 わかめときのこのすまし汁	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 わかめ(生)、えのきたけ(生)	精白米 じゃがいも(生)、油、砂糖	しょうゆ、水 しょうゆ、塩	牛乳 ゼリー ソフトサラダ(2枚/袋)	
3	月	ごはん カレー 切干大根のサラダ	牛肉	にんじん、たまねぎ 切干しいんご、にんじん、きゅうり、チンゲン菜	精白米 じゃがいも(生)、片栗粉、油 すりごま、ごま油、砂糖	ウスターソース、カールウ※永谷園A-Label 酢、しょうゆ、塩	牛乳 甘夏缶 新潟仕込み	
4	火	ごはん 筑前煮 味噌汁	鶏肉 木綿豆腐、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 たまねぎ、青ねぎ	精白米 油、砂糖	しょうゆ、しいたけだし 白みそ、赤みそ	牛乳 黒糖入り蒸しパン 減塩ハッピーターン(1枚)	
5	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き きんぴら 揚げと野菜のすまし汁	豚肉 1枚=50g 煮干し 薄揚げ、煮干し	しょうが ごぼう、にんじん、糸こんにやく 青ねぎ、たまねぎ、にんじん	精白米 砂糖 油、砂糖	しょうゆ しょうゆ しょうゆ、塩	牛乳 とうもろこし(1/3本) えびちび	
6	木	ごはん 牛肉と野菜のケチャップ煮 豆腐と野菜のスープ	牛肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、青ピーマン たまねぎ、にんじん、キャベツ	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、塩、しょうゆ	牛乳 ポッコーン ミニぼん、ごまかな(1枚)	
7	金	ごはん 鯖缶さつま揚げ もやしのお浸し 味噌汁	さば(缶詰水煮)、木綿豆腐 煮干し	にんじん、しょうが もやし、にんじん、切干しいんご わかめ(生)、青ねぎ	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 ゼリー ぼたぼた焼き	
8	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	
10	月	ごはん コンシチュー ひじきと白菜のサラダ	鶏肉、成分無調整豆乳	ホールコーン、スイートコーン(缶詰)、にんじん たまねぎ 乾ひじき、白菜、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	シチュー※永谷園A-Label、塩、こしょう 顆粒コンソメ 酢、しょうゆ、塩	牛乳 メロン ばりんこ のり塩味	
11	火	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め スープ	鶏肉 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)	精白米 油、砂糖	赤みそ、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、塩	牛乳 ココア蒸しまんじゅう 揚げせんべい(1枚)	
12	水	ごはん ポークビーンズ 野菜スープ	だいず(国産 黄大豆ゆで)、豚肉	干しいたけ、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールコーン	精白米 砂糖、油	トマトケチャップ、塩、しょうゆ 顆粒コンソメ、水 顆粒コンソメ、しょうゆ、塩	牛乳 粉ふき芋 減塩ハッピーターン(1枚)	
13	木	ごはん あじの塩焼き ひじきの煮付け 味噌汁	あじ(切) 薄揚げ、煮干し 煮干し	乾ひじき、にんじん 青菜、わかめ(生)	精白米 油、砂糖 じゃがいも(生)	塩 水、しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 人参ドーナツ ミニぼん、ごまかな(1枚)	
14	金	ごはん 豚肉のかりん揚げ キャベツの磯辺和え 玉ねぎのすまし汁	豚肉 1枚=60g 煮干し	しょうが キャベツ、にんじん、きざみのり たまねぎ、にんじん、青ねぎ	精白米 片栗粉、油 砂糖	しょうゆ しょうゆ しょうゆ、塩	牛乳 バナナ(1/3本) いもけんぴ	
15	土	ごはん 豚肉と野菜の旨煮 わかめときのこのすまし汁	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 わかめ(生)、えのきたけ(生)	精白米 じゃがいも(生)、油、砂糖	しょうゆ、水 しょうゆ、塩	牛乳 ゼリー ソフトサラダ(2枚/袋)	
17	月	ごはん カレー 切干大根のサラダ	牛肉	にんじん、たまねぎ 切干しいんご、にんじん、きゅうり、チンゲン菜	精白米 じゃがいも(生)、片栗粉、油 すりごま、ごま油、砂糖	ウスターソース、カールウ※永谷園A-Label 酢、しょうゆ、塩	牛乳 甘夏缶 新潟仕込み	
18	火	ごはん 筑前煮 味噌汁	鶏肉 木綿豆腐、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 たまねぎ、青ねぎ	精白米 油、砂糖	しょうゆ、しいたけだし 白みそ、赤みそ	牛乳 黒糖入り蒸しパン 減塩ハッピーターン(1枚)	
19	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き きんぴら 揚げと野菜のすまし汁	豚肉 1枚=50g 煮干し 薄揚げ、煮干し	しょうが ごぼう、にんじん、糸こんにやく 青ねぎ、たまねぎ、にんじん	精白米 砂糖 油、砂糖	しょうゆ しょうゆ しょうゆ、塩	牛乳 とうもろこし(1/3本) えびちび	
☆	20	木	牛めし 伴三条 大根の味噌汁	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 フルーツゼリー ミニぼん、ごまかな(1枚)
21	金	ごはん 鯖缶さつま揚げ もやしのお浸し 味噌汁	さば(缶詰水煮)、木綿豆腐 煮干し	にんじん、しょうが もやし、にんじん、切干しいんご わかめ(生)、青ねぎ	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 ゼリー ぼたぼた焼き	
22	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	
24	月	ごはん コンシチュー ひじきと白菜のサラダ	鶏肉、成分無調整豆乳	ホールコーン、スイートコーン(缶詰)、にんじん たまねぎ 乾ひじき、白菜、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	シチュー※永谷園A-Label、塩、こしょう 顆粒コンソメ 酢、しょうゆ、塩	牛乳 メロン ばりんこ のり塩味	
25	火	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め スープ	鶏肉 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)	精白米 油、砂糖	赤みそ、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、塩	牛乳 ココア蒸しまんじゅう 揚げせんべい(1枚)	
26	水	ごはん ポークビーンズ 野菜スープ	だいず(国産 黄大豆ゆで)、豚肉	干しいたけ、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールコーン	精白米 砂糖、油	トマトケチャップ、塩、しょうゆ 顆粒コンソメ、水 顆粒コンソメ、しょうゆ、塩	牛乳 粉ふき芋 減塩ハッピーターン(1枚)	
27	木	ごはん あじの塩焼き ひじきの煮付け 味噌汁	あじ(切) 薄揚げ、煮干し 煮干し	乾ひじき、にんじん 青菜、わかめ(生)	精白米 油、砂糖 じゃがいも(生)	塩 水、しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 人参ドーナツ ミニぼん、ごまかな(1枚)	
28	金	ごはん 豚肉のかりん揚げ キャベツの磯辺和え 玉ねぎのすまし汁	豚肉 1枚=60g 煮干し	しょうが キャベツ、にんじん、きざみのり たまねぎ、にんじん、青ねぎ	精白米 片栗粉、油 砂糖	しょうゆ しょうゆ しょうゆ、塩	牛乳 バナナ(1/3本) いもけんぴ	
29	土	ごはん 豚肉と野菜の旨煮 わかめときのこのすまし汁	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 わかめ(生)、えのきたけ(生)	精白米 じゃがいも(生)、油、砂糖	しょうゆ、水 しょうゆ、塩	牛乳 ゼリー 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	15.5 g	269 mg	2.7 mg	491 kcal	17.7 g	13.5 g	235 mg	2.0 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