

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 クリームシチュー 夏野菜のごまあえ	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) キャベツ,きゅうり,トマト	精白米 じゃがいも(生),油,片栗粉 練りごま,砂糖	塩,こしょう,顆粒コンソメ シチューク※永谷園A-Label しょうゆ	牛乳 すいか(1/32玉) ばりんこ のり塩味
2	火	ごはん 鯖の味噌煮 なすのお浸し わかめと玉ねぎのすまし汁	さば(切) 煮干し	しょうが なす,きゅうり,にんじん わかめ(生),たまねぎ	精白米 砂糖 砂糖	しょうゆ,赤みそ しょうゆ しょうゆ,塩	牛乳 オレンジ寒 星たべよ
3	水	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 バナナ(1/3本) いもけんぴ
4	木	ごはん チャプチェ(ヒーマン) すまし汁	牛肉 煮干し	にんじん,青ピーマン,生しいたげ,たけのこ(ゆで) わかめ(生),たまねぎ	精白米 はるさめ(乾),ごま油,ごま(乾),砂糖	しょうゆ,塩 しょうゆ,塩	牛乳 豆乳あべかわ 減塩ハッピーターン(1枚)
5	金	ごはん ちくわの磯辺揚げ 茹でキャベツ 味噌汁	竹輪※卵なし 茹でキャベツ 木綿豆腐,煮干し	あおのり(素干し) キャベツ,にんじん たまねぎ,青ねぎ	精白米 片栗粉,油 砂糖	水 しょうゆ,塩 白みそ,赤みそ	牛乳 きゅうりスティック(1/6本) ぼたぼた焼き
6	土	ごはん 鶏肉の野菜炒め 玉ねぎのすまし汁	鶏肉 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,にんじん,青ねぎ	精白米 油,ごま油	塩,しょうゆ しょうゆ,塩	牛乳 ゼリー 新潟仕込み
8	月	ごはん ハヤシ ツナサラダ	牛肉 ツナ缶・油なし	にんじん,たまねぎ キャベツ,きゅうり	精白米 じゃがいも(生),油,片栗粉 S&B アレルゲンフリーハヤシフレーク	トマトケチャップ,ウスターソース マヨレ※卵不使用	牛乳 メロン ばりんこ
9	火	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	しょうゆ 赤みそ,白みそ	牛乳 マドレーヌ 揚げせんべい(1枚)
10	水	ごはん 凍豆腐の中華炒め煮 野菜スープ	凍豆腐,豚肉	にんじん,青菜,たまねぎ,しめじ,しょうが たまねぎ,キャベツ,にんじん,ホールコーン	精白米 砂糖,油,片栗粉	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(カレー粉) はとむぎおこし
11	木	ごはん 鶏の炭焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	鶏肉(皮付)1枚=60g 薄揚げ,煮干し 煮干し	切干しいたご,にんじん わかめ(生),青ねぎ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも(生)	酒,しょうゆ しょうゆ,酒,水 白みそ,赤みそ	牛乳 黒糖入りわらび餅 ミニぼん ござかな(1枚)
12	金	ごはん 豚肉のノルウェー風 酢の物 すまし汁	豚肉 1枚=50g 木綿豆腐,煮干し	しょうが キャベツ,にんじん,きゅうり わかめ(生),青ねぎ	精白米 片栗粉,砂糖,油 砂糖	しょうゆ,酒,トマトケチャップ ウスターソース 酢,塩 塩,しょうゆ	牛乳 とうもろこし(1/3本) えびちび
13	土	ごはん 中華あん(丼) 味噌汁	豚肉 煮干し	たまねぎ,にんじん,干しいたげ,キャベツ 青ピーマン キャベツ,わかめ(生),たまねぎ	精白米 ごま油,片栗粉	水,顆粒コンソメ,しょうゆ,塩 白みそ,赤みそ	牛乳 みかん缶 ソフトサラダ(2枚/袋)
16	火	ごはん 鯖の味噌煮 なすのお浸し わかめと玉ねぎのすまし汁	さば(切) 煮干し	しょうが なす,きゅうり,にんじん わかめ(生),たまねぎ	精白米 砂糖 砂糖	しょうゆ,赤みそ しょうゆ しょうゆ,塩	牛乳 オレンジ寒 星たべよ
17	水	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 バナナ(1/3本) いもけんぴ
☆	木	ごはん カレーピラフ コールスローサラダ トマトとたまねぎのスープ	合挽ミンチ	にんじん,たまねぎ キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン トマト,たまねぎ,おくら	精白米	水,カレー粉,顆粒コンソメ,塩 しょうゆ マヨレ※卵不使用 顆粒コンソメ,塩,しょうゆ	牛乳 マールケーキ 減塩ハッピーターン(1枚)
19	金	ごはん ちくわの磯辺揚げ 茹でキャベツ 味噌汁	竹輪※卵なし 茹でキャベツ 木綿豆腐,煮干し	あおのり(素干し) キャベツ,にんじん たまねぎ,青ねぎ	精白米 片栗粉,油 砂糖	水 しょうゆ,塩 白みそ,赤みそ	牛乳 きゅうりスティック(1/6本) ぼたぼた焼き
20	土	ごはん 鶏肉の野菜炒め 玉ねぎのすまし汁	鶏肉 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,にんじん,青ねぎ	精白米 油,ごま油	塩,しょうゆ しょうゆ,塩	牛乳 ゼリー 新潟仕込み
22	月	ごはん ハヤシ ツナサラダ	牛肉 ツナ缶・油なし	にんじん,たまねぎ キャベツ,きゅうり	精白米 じゃがいも(生),油,片栗粉 S&B アレルゲンフリーハヤシフレーク	トマトケチャップ,ウスターソース マヨレ※卵不使用	牛乳 メロン ばりんこ
23	火	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	しょうゆ 赤みそ,白みそ	牛乳 マドレーヌ 揚げせんべい(1枚)
24	水	ごはん 凍豆腐の中華炒め煮 野菜スープ	凍豆腐,豚肉	にんじん,青菜,たまねぎ,しめじ,しょうが たまねぎ,キャベツ,にんじん,ホールコーン	精白米 砂糖,油,片栗粉	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(カレー粉) はとむぎおこし
25	木	ごはん 鶏の炭焼き 切干大根の煮付け 味噌汁	鶏肉(皮付)1枚=60g 薄揚げ,煮干し 煮干し	切干しいたご,にんじん わかめ(生),青ねぎ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも(生)	酒,しょうゆ しょうゆ,酒,水 白みそ,赤みそ	牛乳 黒糖入りわらび餅 ミニぼん ござかな(1枚)
26	金	ごはん 豚肉のノルウェー風 酢の物 すまし汁	豚肉 1枚=50g 木綿豆腐,煮干し	しょうが キャベツ,にんじん,きゅうり わかめ(生),青ねぎ	精白米 片栗粉,砂糖,油 砂糖	しょうゆ,酒,トマトケチャップ ウスターソース 酢,塩 塩,しょうゆ	牛乳 とうもろこし(1/3本) えびちび
27	土	ごはん 中華あん(丼) 味噌汁	豚肉 煮干し	たまねぎ,にんじん,干しいたげ,キャベツ 青ピーマン キャベツ,わかめ(生),たまねぎ	精白米 ごま油,片栗粉	水,顆粒コンソメ,しょうゆ,塩 白みそ,赤みそ	牛乳 みかん缶 ソフトサラダ(2枚/袋)
29	月	ごはん クリームシチュー 夏野菜のごまあえ	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) キャベツ,きゅうり,トマト	精白米 じゃがいも(生),油,片栗粉 練りごま,砂糖	塩,こしょう,顆粒コンソメ シチューク※永谷園A-Label しょうゆ	牛乳 すいか(1/32玉) ばりんこ のり塩味
30	火	ごはん 鯖の味噌煮 なすのお浸し わかめと玉ねぎのすまし汁	さば(切) 煮干し	しょうが なす,きゅうり,にんじん わかめ(生),たまねぎ	精白米 砂糖 砂糖	しょうゆ,赤みそ しょうゆ しょうゆ,塩	牛乳 オレンジ寒 星たべよ
31	水	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 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	593 kcal	20.9 g	17.6 g	257 mg	2.5 mg	498 kcal	17.7 g	15.3 g	227 mg	1.9 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