

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	木	ごはん 五目大豆煮 味噌汁	だいず(国産 黄大豆ゆで)豚肉、煮干し 薄揚げ、煮干し	糸こんにやく、にんじん、ごぼう、干しいたけ たまねぎ、わかめ	精白米 砂糖	しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 ポップコーン 星たべよ	
2	金	ごはん チキンティッカ 大豆とひじきのサラダ 夏野菜のスープ	鶏肉(皮付)1枚=60g だいず(国産 黄大豆ゆで)	乾ひじき、キャベツ、にんじん トマト、たまねぎ、おくら	精白米 砂糖、油、ごま油	塩、カレー粉、トマトケチャップ 顆粒コンソメ、しょうゆ しょうゆ、酢 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 バナナ(1/3本) いもけんぴ	
3	土	ごはん 豚肉の野菜炒め わかめと玉ねぎのすまし汁	豚肉 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、たまねぎ	精白米 油、ごま油	塩、しょうゆ しょうゆ、塩	牛乳 ゼリー ソフトサラダ(2枚/袋)	
5	月	ごはん 夏野菜カレー 中華風和え物	牛肉	かぼちゃ、たまねぎ、なす、青ピーマン キャベツ、にんじん、きゅうり、わかめ	精白米 片栗粉、油	ウスターソース、カレーウ※S&B7レトルト しょうゆ、酢	牛乳 すいか(1/32玉) ぱりんこ	
6	火	ごはん 豚肉の味噌焼き もやしのお浸し 玉ねぎのすまし汁	豚肉 1枚=60g 煮干し	もやし、にんじん、切干しいたご たまねぎ、にんじん、青ねぎ	精白米 砂糖、ごま(乾) 砂糖	酒、赤みそ しょうゆ しょうゆ、塩	牛乳 わらび餅 揚げせんべい(1枚)	
7	水	ごはん とまとすき焼き 野菜味噌汁	牛肉 煮干し	トマト、たまねぎ、生しいたけ、青ねぎ わかめ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	精白米 じゃがいも(生)、砂糖、油	みりん、しょうゆ、酒 赤みそ、白みそ	牛乳 きゅうりスティック(1/6本) ぼたぼた焼き	
8	木	ごはん 豚肉と茄子の炒め煮 すまし汁	豚肉 木綿豆腐、煮干し	しょうが、なす、青ピーマン、たまねぎ、にんじん わかめ、青ねぎ	精白米 油、砂糖	酒、しょうゆ、塩 塩、しょうゆ	牛乳 トマトゼリー 減塩ハッピーターン(1枚)	
9	金	ごはん 魚のから揚げ 大根と人参のナムル 冬瓜の味噌汁	白身魚(生) 薄揚げ、煮干し	大根(根)、にんじん 冬瓜、わかめ	精白米 片栗粉、油 砂糖、すりごま、ごま油	塩 しょうゆ、酢 赤みそ、白みそ	牛乳 とうもろこし(1/3本) 新潟仕込み	
10	土	ごはん 八宝菜 野菜のスープ	豚肉 田田	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、ホールコーン、青ねぎ	精白米 油、片栗粉	水、顆粒コンソメ、しょうゆ、塩 顆粒コンソメ、しょうゆ、塩	牛乳 みかん缶 さっぱり塩味	
13	火	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 青菜、わかめ	精白米 砂糖、油 じゃがいも(生)	しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 マフィン 減塩ハッピーターン(1枚)	
14	水	ごはん 南瓜のあんかけ 春雨のすまし汁	合挽ミンチ、煮干し 煮干し	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、三度豆 たまねぎ、にんじん、青ねぎ、わかめ	精白米 油、砂糖、片栗粉 はるさめ(乾)	水、しょうゆ 塩、しょうゆ	牛乳 ゼリー ミニぼん ごさかな(1枚)	
15	木	ごはん 五目大豆煮 味噌汁	だいず(国産 黄大豆ゆで)豚肉、煮干し 薄揚げ、煮干し	糸こんにやく、にんじん、ごぼう、干しいたけ たまねぎ、わかめ	精白米 砂糖	しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 ポップコーン 星たべよ	
16	金	ごはん 鯖の塩焼き ごぼうサラダ 味噌汁	さば(切) 煮干し	ごぼう、にんじん、切干しいたご、乾ひじき たまねぎ、にんじん、わかめ	精白米 すりごま	塩 塩、マヨドレ※卵不使用 白みそ、赤みそ	牛乳 みかん缶 ぱりんこ のり塩味	
17	土	ごはん ツナじゃが わかめと玉ねぎのすまし汁	ツナ缶・油なし 煮干し	にんじん、たまねぎ わかめ、たまねぎ	精白米 じゃがいも(生)、砂糖、サラダ油	しょうゆ、みりん しょうゆ、塩	牛乳 ゼリー ソフトサラダ(2枚/袋)	
19	月	ごはん 夏野菜カレー 切干大根のサラダ	牛肉 切干大根	かぼちゃ、たまねぎ、なす、青ピーマン 切干しいたご、にんじん、きゅうり、チンゲン菜	精白米 片栗粉、油 すりごま、ごま油、砂糖	ウスターソース、カレーウ※S&B7レトルト 酢、しょうゆ、塩	牛乳 すいか(1/32玉) ぱりんこ	
20	火	ごはん 豚肉の味噌焼き もやしのお浸し 玉ねぎのすまし汁	豚肉 1枚=60g 煮干し	もやし、にんじん、切干しいたご たまねぎ、にんじん、青ねぎ	精白米 砂糖、ごま(乾) 砂糖	酒、赤みそ しょうゆ しょうゆ、塩	牛乳 わらび餅 揚げせんべい(1枚)	
21	水	ごはん とまとすき焼き 野菜味噌汁	牛肉 煮干し	トマト、たまねぎ、生しいたけ、青ねぎ わかめ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	精白米 じゃがいも(生)、砂糖、油	みりん、しょうゆ、酒 赤みそ、白みそ	牛乳 きゅうりスティック(1/6本) ぼたぼた焼き	
☆ 22	木	チキンライス ツナサラダ きのこスープ	鶏肉 ツナ缶・油なし	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり えのきたけ(生)、しめじ、青ねぎ	精白米、油	顆粒コンソメ、トマトケチャップ マヨドレ※卵不使用 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 フルーツポンチ 減塩ハッピーターン(1枚)	
23	金	ごはん 魚のから揚げ 大根と人参のナムル 冬瓜の味噌汁	白身魚(生) 薄揚げ、煮干し	大根(根)、にんじん 冬瓜、わかめ	精白米 片栗粉、油 砂糖、すりごま、ごま油	塩 しょうゆ、酢 赤みそ、白みそ	牛乳 とうもろこし(1/3本) 新潟仕込み	
24	土	ごはん 八宝菜 野菜のスープ	豚肉 田田	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、ホールコーン、青ねぎ	精白米 油、片栗粉	水、顆粒コンソメ、しょうゆ、塩 顆粒コンソメ、しょうゆ、塩	牛乳 みかん缶 さっぱり塩味	
26	月	ごはん 肉みそ(丼) 野菜のすまし汁	豚ひき肉(生) 煮干し	しょうが、たまねぎ、赤ピーマン、青ピーマン しめじ キャベツ、たまねぎ、にんじん、わかめ、青ねぎ	精白米 油、砂糖	赤みそ、酒、しょうゆ しょうゆ、塩	牛乳 米粉のカップケーキ(イチゴ) 揚げせんべい(1枚)	
27	火	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 青菜、わかめ	精白米 砂糖、油 じゃがいも(生)	しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 マフィン 減塩ハッピーターン(1枚)	
28	水	ごはん 南瓜のあんかけ 春雨のすまし汁	合挽ミンチ、煮干し 煮干し	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、三度豆 たまねぎ、にんじん、青ねぎ、わかめ	精白米 油、砂糖、片栗粉 はるさめ(乾)	水、しょうゆ 塩、しょうゆ	牛乳 ゼリー ミニぼん ごさかな(1枚)	
29	木	ごはん 五目大豆煮 味噌汁	だいず(国産 黄大豆ゆで)豚肉、煮干し 薄揚げ、煮干し	糸こんにやく、にんじん、ごぼう、干しいたけ たまねぎ、わかめ	精白米 砂糖	しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 ポップコーン 星たべよ	
30	金	ごはん チキンティッカ 大豆とひじきのサラダ 夏野菜のスープ	鶏肉(皮付)1枚=60g だいず(国産 黄大豆ゆで)	乾ひじき、キャベツ、にんじん トマト、たまねぎ、おくら	精白米 砂糖、油、ごま油	塩、カレー粉、トマトケチャップ 顆粒コンソメ、しょうゆ しょうゆ、酢 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 バナナ(1/3本) いもけんぴ	
31	土	ごはん 豚肉の野菜炒め わかめと玉ねぎのすまし汁	豚肉 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、たまねぎ	精白米 油、ごま油	塩、しょうゆ 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	585 kcal	21.9 g	17.2 g	260 mg	2.8 mg	484 kcal	18.4 g	14.9 g	228 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