

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			
2	月	ごはん ハヤシ 伴三糸	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),油,片栗粉 S&B アレルゲンフリーハヤシルー はるさめ(乾),砂糖	トマトケチャップ,ウスターソース しょうゆ,酢	牛乳 みかん缶 ばりんこ	
3	火	ごはん 白身魚の味噌焼き 大根の炒め煮 わかめときのこのすまし汁	白身魚(生) 薄揚げ,花巻 煮干し	大根(根),にんじん わかめ,えのきたけ(生)	精白米 砂糖,ごま(乾) 油,砂糖	酒,赤みそ しょうゆ しょうゆ,塩	牛乳 きなこおはぎ ミニぼん ござかな(1枚)	
4	水	ごはん チリコンカーン 野菜スープ	だいず(国産 黄大豆で),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 梨(1/6個) はとむぎおこし	
5	木	ごはん 筑前煮 味噌汁	鶏肉 	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 オレンジ寒 揚げせんべい(1枚)	
6	金	ごはん 豚肉の南蛮漬け 切干大根とじゃこの塩きんぴら 野菜味噌汁	豚肉 1枚=60g チリメン 煮干し	しょうが,青ねぎ 切干,しいたけ,にんじん わかめ,キャベツ,たまねぎ,にんじん	精白米 片栗粉,油,砂糖 ごま油,ごま(乾)	酒,酢,しょうゆ,水 顆粒コンソメ 赤みそ,白みそ	牛乳 バナナ(1/3本) いもけんぴ	
7	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,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 ゼリー ソフトサラダ(2枚/袋)	
9	月	ごはん コーンシチュー ひじきときゃべつのサラダ	鶏肉,成分無調整豆乳	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,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 	シチュールー※S&Bアレルゲンフリー,塩,こしょう 顆粒コンソメ 酢,しょうゆ,塩	牛乳 米粉のカップケーキ(イチゴ) 星たべよ	
10	火	ごはん 凍豆腐の炒め煮 具沢山味噌汁	凍り豆腐,豚肉,煮干し  薄揚げ,煮干し	たまねぎ,にんじん,三度豆 わかめ,キャベツ,たまねぎ,にんじん,青ねぎ	精白米 油,三温糖	しょうゆ,水 赤みそ,白みそ	牛乳 ココア豆乳寒天 減塩ハッピーターン(1枚)	
11	水	ごはん60g 中華あん(丼) 豆腐と玉ねぎのスープ	豚肉 木綿豆腐,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,青ねぎ	精白米 ごま油,片栗粉	水,顆粒コンソメ,しょうゆ,塩 塩,しょうゆ	牛乳 いりこ バナナ(1/3本) ソフトせんべい(1枚)	
12	木	ごはん 鯖の生姜煮 もやしのお浸し 味噌汁	さば(切) 	しょうが もやし,にんじん,切干,しいたけ たまねぎ,わかめ	精白米 砂糖 砂糖	しょうゆ,酒 しょうゆ 白みそ,赤みそ	牛乳 人参ケーキ 揚げせんべい(1枚)	
13	金	ごはん 鶏肉のケチャップ和え 茹でキャベツ 春雨のすまし汁	鶏肉(皮付)1枚=60g 煮干し	キャベツ,にんじん たまねぎ,にんじん,青ねぎ,わかめ	精白米 片栗粉,油,砂糖 砂糖 はるさめ(乾)	酒,塩,トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 塩,しょうゆ	牛乳 ゼリー ぼたぼた焼き	
14	土	ごはん 鶏肉のカレー野菜炒め わかめと玉ねぎのすまし汁	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 わかめ,たまねぎ	精白米 油	塩,しょうゆ,カレー粉 しょうゆ,塩	牛乳 みかん缶 新潟仕込み	
17	火	ごはん 白身魚の味噌焼き 大根の炒め煮 わかめときのこのすまし汁	白身魚(生) 薄揚げ,花巻 煮干し	大根(根),にんじん わかめ,えのきたけ(生)	精白米 砂糖,ごま(乾) 油,砂糖 	酒,赤みそ しょうゆ しょうゆ,塩	牛乳 きなこおはぎ ミニぼん ござかな(1枚)	
18	水	ごはん チリコンカーン 野菜スープ	だいず(国産 黄大豆で),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 梨(1/6個) はとむぎおこし	
☆	木	五目おこわ 鶏の焼焼き もやしと人参のお浸し 味噌汁	かつお削り節,鶏肉 鶏肉(皮付)1枚=60g 煮干し	にんじん,干しいたけ もやし,にんじん キャベツ,わかめ,たまねぎ	精白米,もち米,油 砂糖 砂糖 	水,塩,しょうゆ,酒 酒,しょうゆ しょうゆ 白みそ,赤みそ	牛乳 コアケーキ こんぶ 	
20	金	ごはん 豚肉の南蛮漬け 切干大根とじゃこの塩きんぴら 野菜味噌汁	豚肉 1枚=60g  チリメン 煮干し	しょうが,青ねぎ 切干,しいたけ,にんじん わかめ,キャベツ,たまねぎ,にんじん	精白米 片栗粉,油,砂糖 ごま油,ごま(乾)	酒,酢,しょうゆ,水 塩 赤みそ,白みそ	牛乳 バナナ(1/3本) いもけんぴ	
21	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,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 ゼリー ソフトサラダ(2枚/袋)	
24	火	ごはん 凍豆腐の炒め煮 具沢山味噌汁	凍り豆腐,豚肉,煮干し  薄揚げ,煮干し	たまねぎ,にんじん,三度豆 わかめ,キャベツ,たまねぎ,にんじん,青ねぎ	精白米 油,三温糖	しょうゆ,水 赤みそ,白みそ	牛乳 ココア豆乳寒天 減塩ハッピーターン(1枚)	
25	水	ごはん60g 中華あん(丼) 豆腐と玉ねぎのスープ	豚肉 木綿豆腐,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,青ねぎ 	精白米 ごま油,片栗粉	水,顆粒コンソメ,しょうゆ,塩 塩,しょうゆ	牛乳 いりこ  バナナ(1/3本) ソフトせんべい(1枚)	
26	木	ごはん 鯖の生姜煮 もやしのお浸し 味噌汁	さば(切) 	しょうが もやし,にんじん,切干,しいたけ たまねぎ,わかめ	精白米 砂糖 砂糖	しょうゆ,酒 しょうゆ 白みそ,赤みそ	牛乳 人参ケーキ 揚げせんべい(1枚)	
27	金	ごはん 鶏肉のケチャップ和え 茹でキャベツ 春雨のすまし汁	鶏肉(皮付)1枚=60g 煮干し	キャベツ,にんじん たまねぎ,にんじん,青ねぎ,わかめ	精白米 片栗粉,油,砂糖 砂糖 はるさめ(乾) 	酒,塩,トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 塩,しょうゆ	牛乳 ゼリー ぼたぼた焼き	
28	土	ごはん 鶏肉のカレー野菜炒め わかめと玉ねぎのすまし汁	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 わかめ,たまねぎ	精白米 油	塩,しょうゆ,カレー粉 しょうゆ,塩	牛乳 みかん缶 新潟仕込み	
30	月	ごはん ハヤシ 伴三糸	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),油,片栗粉 S&B アレルゲンフリーハヤシルー はるさめ(乾),砂糖 	トマトケチャップ,ウスターソース しょうゆ,酢	牛乳 みかん缶 ばりんこ	

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	608 kcal	23.0 g	18.2 g	274 mg	2.5 mg	513 kcal	19.6 g	16.0 g	239 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