

献立表

日付	献立	材 料 名				3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 水	ごはん おでん 野菜味噌汁	米、じゃがいも、〇とうもろこし(玄穀)、砂糖、油、〇油	〇牛乳、鶏肉、厚揚げ、ちくわ ※卵なし、白みそ、赤みそ、煮干し	にんじん、だいこん、糸こんにゃく、たまねぎ、キャベツ、わかめ 	しょうゆ、〇食塩	牛乳120、ポップコーン、あじわいプリン
02 木	ごはん チャプチェ 豆腐と野菜のスープ	米、〇米粉、〇さつまいも、はるさめ、〇油、〇砂糖、砂糖、ごま油	〇牛乳、牛肉、木綿豆腐、〇成分無調整豆乳 	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、しいたけ、たけのこ(ゆで)、ごま(乾)	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、コロコロ芋ケーキ、減塩ハッピーターン(1個)
03 金	ごはん 鶏肉のケチャップ和え き야べつのナムル 玉葱の味噌汁	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油 	〇牛乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、白みそ、赤みそ、煮干し	〇パナナ(1/3本)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、すりごま、わかめ	ケチャップ、ウスターソース、酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳120、パナナ、えびちび
04 土	ごはん 豚肉と野菜の旨煮 わかめときのこのすまし汁	米、じゃがいも、砂糖、油	〇牛乳、豚肉、煮干し 	たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、えのきたけ、三度豆、わかめ 	しょうゆ、食塩	牛乳120、野菜ゼリー、さつぱり塩味(1個)
06 月	ごはん クリームシチュー まっくろくろすけサラダ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	〇牛乳、鶏肉、成分無調整豆乳	〇りんご(1/6個)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム缶、赤ピーマン、ピーマン、ひき(乾) 	しょうゆ、酢、顆粒コンソメ、食塩、こしょう	牛乳120、りんご、ぱりんこ(1袋)
07 火	ごはん 煮魚 チンゲン菜のお浸し 豆腐の味噌汁	米、〇米粉、〇砂糖、砂糖、〇サラダ油	〇牛乳、たら、木綿豆腐、〇成分無調整豆乳、白みそ、赤みそ、煮干し 	チンゲンサイ、もやし、キャベツ、にんじん、青ねぎ	しょうゆ	牛乳120、ココアマフィン、揚げせんべい(1個)
08 水	ごはん 凍豆腐の中華炒め煮 玉葱と青ねぎのスープ	〇さつまいも(250g程度)、米、砂糖、油、片栗粉	〇牛乳、豚肉、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、青菜、しめじ、青ねぎ、しょうが	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、ふかし芋、きなこ餅
09 木	ごはん 南瓜の鶏肉炒り煮 春雨のすまし汁	〇じゃがいも、米、はるさめ、〇油、油、砂糖 	〇牛乳、鶏肉、煮干し	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、三度豆、青ねぎ、わかめ 	しょうゆ、みりん、〇食塩、食塩	牛乳120、元気あまからせん(1袋)、フライドポテト
10 金	ごはん 豚肉のかりん揚げ 和風サラダ 味噌汁	米、片栗粉、油、砂糖	〇牛乳、豚肉(1枚60g)、白みそ、赤みそ、煮干し 	〇かき(1/6個)、キャベツ、たまねぎ、青菜、にんじん、きゅうり、しょうが、すりごま、わかめ	しょうゆ、酢	牛乳120、柿、星たべよ(1個)
11 土	ごはん 鶏肉の野菜炒め 豆腐のすまし汁	米、油、ごま油 	〇牛乳、木綿豆腐、鶏肉、煮干し 	〇みかん缶、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、青ねぎ、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳120、みかん缶、ぼたぼた焼き
14 火	ごはん 豚肉の味噌焼き ひじきの煮付け 玉ねぎのすまし汁	米、〇米粉、〇砂糖、砂糖、〇サラダ油、油	〇牛乳、豚肉(1枚60g)、赤みそ、煮干し、薄揚げ	たまねぎ、にんじん、〇100%オレンジジュース、ひじき(乾)、青ねぎ、ごま(乾)	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、オレンジ蒸しパン、ソフトせんべい(1個)
15 水	ごはん おでん 野菜味噌汁	米、じゃがいも、〇とうもろこし(玄穀)、砂糖、油、〇油	〇牛乳、鶏肉、厚揚げ、ちくわ ※卵なし、白みそ、赤みそ、煮干し	にんじん、だいこん、糸こんにゃく、たまねぎ、キャベツ、わかめ 	しょうゆ、〇食塩	牛乳120、ポップコーン、あじわいプリン
16 木 ☆	さつま芋ごはん トンカツ キャベツのおかか和え 味噌汁	米、〇米粉、さつまいも、〇砂糖、コーンフレーク(砂糖なし)、油、〇油、〇コーンスターチ、片栗粉、砂糖	〇牛乳、豚肉(ヒレ)50g、白みそ、赤みそ、煮干し、粉花鰹	キャベツ、たまねぎ、にんじん、〇100%りんごジュース、わかめ	しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳120、りんごジュースケーキ、ミニぼんこざかな(1枚)
17 金	ごはん 鶏肉のケチャップ和え ごぼうサラダ 玉葱の味噌汁 	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖 	〇牛乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、白みそ、赤みそ、煮干し	〇パナナ(1/3本)、にんじん、たまねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、ひじき(乾)、すりごま、わかめ	ケチャップ、ウスターソース、酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳120、パナナ、えびちび



日付	献立	材 料 名				3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
18 土	ごはん 豚肉と野菜の旨煮 わかめときのこのすまし汁	米、じゃがいも、砂糖、油	〇牛乳、豚肉、煮干し 	たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、えのきたけ、三度豆、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳120、野菜ゼリー、さつぱり塩味(1個)
20 月	ごはん クリームシチュー まっくろくろすけサラダ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油 	〇牛乳、鶏肉、成分無調整豆乳	〇りんご(1/6個)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム缶、赤ピーマン、ピーマン、ひき(乾) 	しょうゆ、酢、顆粒コンソメ、食塩、こしょう	牛乳120、りんご、ぱりんこ(1袋)
21 火	ごはん 煮魚 チンゲン菜のお浸し 豆腐の味噌汁	米、〇米粉、〇砂糖、砂糖、〇サラダ油	〇牛乳、たら、木綿豆腐、〇成分無調整豆乳、白みそ、赤みそ、煮干し 	チンゲンサイ、もやし、キャベツ、にんじん、青ねぎ	しょうゆ	牛乳120、ココアマフィン、揚げせんべい(1個)
22 水	ごはん 凍豆腐の中華炒め煮 玉葱と青ねぎのスープ	〇さつまいも(250g程度)、米、砂糖、油、片栗粉	〇牛乳、豚肉、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、青菜、しめじ、青ねぎ、しょうが	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、ふかし芋、きなこ餅
23 木	ごはん 南瓜の鶏肉炒り煮 春雨のすまし汁	〇じゃがいも、米、はるさめ、〇油、油、砂糖 	〇牛乳、鶏肉、煮干し 	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、三度豆、青ねぎ、わかめ 	しょうゆ、みりん、〇食塩、食塩	牛乳120、元気あまからせん(1袋)、フライドポテト
24 金	ごはん 豚肉のかりん揚げ 和風サラダ 味噌汁	米、片栗粉、油、砂糖	〇牛乳、豚肉(1枚60g)、白みそ、赤みそ、煮干し	〇かき(1/6個)、キャベツ、たまねぎ、青菜、にんじん、きゅうり、しょうが、すりごま、わかめ	しょうゆ、酢	牛乳120、柿、星たべよ(1個)
25 土	ごはん 鶏肉の野菜炒め 豆腐のすまし汁	米、油、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、鶏肉、煮干し 	〇みかん缶、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、青ねぎ、わかめ 	しょうゆ、食塩	牛乳120、みかん缶、ぼたぼた焼き
27 月	ごはん カレー フレンチサラダ	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(白)※卵抜き、片栗粉、油	〇牛乳、牛肉 	〇りんご(1/6個)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ホールコーン	カレールウ ※S&Bアレルゲンフリー、ウスターソース	牛乳120、りんご、新潟仕込み(1個)
28 火	ごはん 豚肉の味噌焼き ひじきの煮付け 玉ねぎのすまし汁	米、〇米粉、〇砂糖、砂糖、〇サラダ油、油	〇牛乳、豚肉(1枚60g)、赤みそ、煮干し、薄揚げ	たまねぎ、にんじん、〇100%オレンジジュース、ひじき(乾)、青ねぎ、ごま(乾)	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、オレンジ蒸しパン、ソフトせんべい(1個)
29 水	ごはん おでん 野菜味噌汁	米、じゃがいも、〇とうもろこし(玄穀)、砂糖、油、〇油	〇牛乳、鶏肉、厚揚げ、ちくわ ※卵なし、白みそ、赤みそ、煮干し 	にんじん、だいこん、糸こんにゃく、たまねぎ、キャベツ、わかめ	しょうゆ、〇食塩	牛乳120、ポップコーン、あじわいプリン
30 木	ごはん チャプチェ 豆腐と野菜のスープ	米、〇米粉、〇さつまいも、はるさめ、〇油、〇砂糖、砂糖、ごま油	〇牛乳、牛肉、木綿豆腐、〇成分無調整豆乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、しいたけ、たけのこ(ゆで)、ごま(乾) 	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、コロコロ芋ケーキ、減塩ハッピーターン(1個)
31 金	ごはん 鶏肉のケチャップ和え き야べつのナムル 玉葱の味噌汁	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油 	〇牛乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、白みそ、赤みそ、煮干し	〇パナナ(1/3本)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、すりごま、わかめ	ケチャップ、ウスターソース、酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳120、パナナ、えびちび

3歳以上児	エネルギー	573kcal
	たんぱく質	23.4g
	脂質	16.4g
	カルシウム	288mg
	鉄	2.7mg
3歳未満児	エネルギー	531kcal
	たんぱく質	22.7g
	脂質	18.4g
	カルシウム	362mg
	鉄	2.1mg

※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