

献 立 表



日付	献立	材 料 名				(○は午後おやつ)	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 月	ごはん 肉じゃが 野菜味噌汁	じゃがいも、米、砂糖、油 ○牛乳、牛肉、白みそ、赤 みそ、煮干し	○牛乳、牛丼、白みそ、赤 みそ、煮干し	○りんご(1/6個)、にんじ ん、たまねぎ、キャベツ、糸 こんにゃく、三度豆、わかめ	しょうゆ	牛乳120、りん ご、新潟仕込み (1個)	
02 火	ごはん 鯖のおろし煮 かぶのごまあえ 味噌汁	米、○米粉、○黒砂糖、○ コーンスター、砂糖	○牛乳、さば(1切れ60g)、 木綿豆腐、白みそ、赤み そ、煮干し	かぶ、だいこん、たまねぎ、 にんじん、かぶ・葉、青ね ぎ、すりごま	しょうゆ	牛乳120、黒糖 入り蒸しパン、揚 げせんべい (1個)	
03 水	ごはん 凍豆腐の炒め煮 春雨のすまし汁	○さつまいも(250g程度)、 米、はるさめ、砂糖、油 ○牛乳、豚肉、凍り豆腐、 煮干し	○牛乳、豚肉、凍り豆腐、 煮干し	たまねぎ、にんじん、三度 豆、青ねぎ、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳120、ふか し芋、元気あま からせん(1袋)	
04 木	ごはん カレー 中華風和え物	米、じゃがいも、○もち米、 ○米、はるさめ、○砂糖、砂 糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、牛肉、○きな粉	にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、すりごま、わか め	カレールウ ※S&Bアレルギ ンフリー、酢、しょうゆ、ウス タースース、○食塩	牛乳120、きなこ おはぎ、減塩 ハッピーターン (1個)	
05 金	ごはん チキンティッカ ツナサラダ 野菜のスープ	米	○牛乳、鶏肉(皮付)(1枚 60g)、ツナ缶・油なし	キャベツ、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、かぼちゃ、 ホールコーン、青ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、顆粒コ ンソメ、カレー粉、食塩	牛乳120、えび ちび、米粉の カップケーキ(イ チゴ)	
06 土	ごはん 大根と豚肉の煮付 豆腐とわかめの味噌汁	米、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、 白みそ、赤みそ、煮干し	だいこん、○みかん缶、に んじん、青ねぎ、干しこい たけ、わかめ	しょうゆ	牛乳120、みか ん缶、ソフトサラ ダ(1袋)	
08 月	ごはん 南瓜のクリームシチュー 大豆とひじきのサラダ	米、じゃがいも、油、片栗 粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、だいいず(国 産 黄大豆ゆで)	○みかん(1個)、かぼちゃ、 にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ひじき(乾)	酢、しょうゆ、顆粒コンソメ、 こしょう、食塩	牛乳120、みか ん、いもけんぴ	
09 火	ごはん 中華あん(丼) 味噌汁	米、○さつまいも、じゃがい も、○砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、白みそ、赤 みそ、煮干し	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、ビーマン、青ねぎ、干 しこいたけ、○粉かんてん、わ かめ	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、芋よう かん、ソフトせん べい(1個)	
10 水	ごはん 味噌おでん 玉ねぎのすまし汁	米、さといも、○ポップコ ーン、砂糖、○油	○牛乳、鶏肉、厚揚げ、ちく わ ※卵なし、煮干し、赤み そ	だいこん、たまねぎ、にんじ ん、糸こんにゃく、青ねぎ	しょうゆ、○食塩、食塩、○ 顆粒コンソメ	牛乳120、ポップ コーン(コンソ メ)、あじわいブ リン	
11 木	ごはん ホッケの塩焼き 味噌汁 ほうれん草とキャベツのお浸し	米、○じやがいも、○砂糖、 ○油、砂糖	○牛乳、ホッケ、薄揚げ、白 みそ、赤みそ、煮干し	キャベツ、ほうれんそう、たま ねぎ、にんじん、わかめ	しょうゆ、○食塩、食塩	牛乳120、じや 餅、ミニぽん こ ざかな(1枚)	
12 金	ごはん 豚肉の南蛮漬け 白菜のナムル 具沢山味噌汁	米、片栗粉、油、砂糖、ごま 油	○牛乳、豚肉(1枚60g)、白 みそ、赤みそ、煮干し	○バナナ(1/3本)、はくさ い、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、青ねぎ、すりご ま、しょうが、わかめ	酢、しょうゆ、酒	牛乳120、バナ ナ、ぱりんこ の り塩味(1袋)	
13 土	ごはん コーン春雨ラーメン キャベツのおかか和え	米、はるさめ、砂糖	○牛乳、豚肉、煮干し、粉 花鰹	キャベツ、にんじん、ホール コーン、はくさい、もやし、わ かめ	しょうゆ、食塩	牛乳120、ゼ リー、さつぱり塩 味(1個)	
15 月	ごはん 肉じゃが 野菜味噌汁	じゃがいも、米、砂糖、油	○牛乳、牛肉、白みそ、赤 みそ、煮干し	○りんご(1/6個)、にんじ ん、たまねぎ、キャベツ、糸 こんにゃく、三度豆、わかめ	しょうゆ	牛乳120、りん ご、新潟仕込み (1個)	
16 火	ごはん 鯖のおろし煮 かぶのごまあえ 味噌汁	米、○米粉、○黒砂糖、○ コーンスター、砂糖	○牛乳、さば(1切れ60g)、 木綿豆腐、白みそ、赤み そ、煮干し	かぶ、だいこん、たまねぎ、 にんじん、かぶ・葉、青ね ぎ、すりごま	しょうゆ	牛乳120、黒糖 入り蒸しパン、揚 げせんべい (1個)	

日付	献立	材 料 名				(○は午後おやつ)	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		
17 水	ごはん 凍豆腐の炒め煮 春雨のすまし汁	○さつまいも(250g程度)、 米、はるさめ、砂糖、油	○牛乳、豚肉、凍り豆腐、 煮干し	たまねぎ、にんじん、三度 豆、青ねぎ、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳120、ふか し芋、元気あま からせん(1袋)	
18 木 ☆	カレーピラフ コーラスローサラダ 玉葱と青ねぎのスープ	米、○米粉、○砂糖、○ コーンスター、○油	○牛乳、合い挽き肉	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、○バナナ、○100%りん ごジュース、ホールコーン、 きゅうり、青ねぎ	しょうゆ、顆粒コンソメ、食 塩、カレー粉	牛乳120、バナ ナケーキ、減塩 ハッピーターン (1個)	
19 金	ごはん チキンティッカ かみかみサラダ 野菜のスープ	米、油、砂糖	○牛乳、鶏肉(皮付)(1枚 60g)	ごぼう、にんじん、たまね ぎ、キャベツ、もやし、ホー ルコーン、青ねぎ、すりごま	しょうゆ、酢、ケチャップ、顆 粒コンソメ、カレー粉、食塩	牛乳120、えび ちび、米粉の カップケーキ(イ チゴ)	
20 土	ごはん 大根と豚肉の煮付 豆腐とわかめの味噌汁	米、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、 白みそ、赤みそ、煮干し	だいこん、○みかん缶、に んじん、青ねぎ、干しこい たけ、わかめ	しょうゆ	牛乳120、みか ん缶、ソフトサラ ダ(1袋)	
22 月	ごはん 南瓜のクリームシチュー 大豆とひじきのサラダ	米、じやがいも、油、片栗 粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、だいいず(国 産 黄大豆ゆで)	○みかん(1個)、かぼちゃ、 にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ひじき(乾)	酢、しょうゆ、顆粒コンソメ、 こしょう、食塩	牛乳120、みか ん、いもけんぴ	
23 火	ごはん 中華あん(丼) 味噌汁	米、じやがいも、○米粉、○ 砂糖、○油、○コーンスター チ、片栗粉、ごま油、○粉 糖	○牛乳、豚肉、○成分無調 整豆乳、白みそ、赤みそ、 煮干し	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、ビーマン、青ねぎ、干 しこいたけ、わかめ	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、ココア ケーキ、星たべ よ(1個)	
24 水	ごはん 味噌おでん 玉ねぎのすまし汁	米、さといも、○ポップコ ーン、砂糖、○油	○牛乳、鶏肉、厚揚げ、ちく わ ※卵なし、煮干し、赤み そ	だいこん、たまねぎ、にんじ ん、糸こんにゃく、青ねぎ	しょうゆ、○食塩、食塩、○ 顆粒コンソメ	牛乳120、ポップ コーン(コンソ メ)、あじわいブ リン	
25 木	ごはん ホッケの塩焼き 味噌汁 ほうれん草とキャベツのお浸し	米、○じやがいも、○砂糖、 ○油、砂糖	○牛乳、ホッケ、薄揚げ、白 みそ、赤みそ、煮干し	キャベツ、ほうれんそう、たま ねぎ、にんじん、わかめ	しょうゆ、○食塩、食塩	牛乳120、じや 餅、ミニぽん こ ざかな(1枚)	
26 金	ごはん 豚肉の南蛮漬け 白菜のナムル 具沢山味噌汁	米、片栗粉、油、砂糖、ごま 油	○牛乳、豚肉(1枚60g)、白 みそ、赤みそ、煮干し	○バナナ(1/3本)、はくさ い、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、青ねぎ、すりご ま、しょうが、わかめ	酢、しょうゆ、酒	牛乳120、バナ ナ、ぱりんこ の り塩味(1袋)	
27 土	ごはん コーン春雨ラーメン キャベツのおかか和え	米、はるさめ、砂糖	○牛乳、豚肉、煮干し、粉 花鰹	キャベツ、にんじん、ホール コーン、はくさい、もやし、わ かめ	しょうゆ	牛乳120、ゼ リー、さつぱり塩 味(1個)	

3歳以上児	エネルギー	589kcal
	たんぱく質	23.0g
3歳未満児	脂質	16.8g
	カルシウム	287mg
3歳未満児	鉄	2.7mg
	エネルギー	538kcal
	たんぱく質	22.6g
	脂質	18.7g
	カルシウム	363mg
	鉄	2.2mg

※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