

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)
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、○コーンスターチ、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	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アレルゲンフリー、酢、しょうゆ、ウスターソース、○食塩	牛乳120、きなおはぎ、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、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、ピーマン、青ねぎ、干しいたけ、○粉かんでん、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)、あじわいプリン
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、○じゃがいも、○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、じゃが餅、ミニぼん 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、ばりんこ 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、さっぱり塩味(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、○コーンスターチ、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				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 コールスローサラダ 玉葱と青ねぎのスープ	米、○米粉、○砂糖、○コーンスターチ、○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、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油 	○牛乳、鶏肉、だいず(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、じゃがいも、○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、ピーマン、青ねぎ、干しいたけ、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)、あじわいプリン
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、○じゃがいも、○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、じゃが餅、ミニぼん 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、ばりんこ 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、食塩	牛乳120、ゼリー、さっぱり塩味(1個)

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