

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◇ カや体温となるもの				
			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				
4	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 みかん缶 星たべよ	
6	月	ごはん コーンシチュー 大豆とひじきのサラダ	鶏肉、成分無調整豆乳 だいず(国産 黄大豆ゆで)	ホールコーン、スイートコーン(缶クリーム)、にんじん たまねぎ 乾ひじき、キャベツ、にんじん		精白米 じゃがいも(生)、油、片栗粉 砂糖、油、ごま油		シチュール※S&B7レトルト、塩、こしょう 顆粒コンソメ しょうゆ、酢	牛乳 りんご (1/6個) ばりんこ
7	火	ごはん 里芋と鶏肉の炒煮 玉ねぎのすまし汁	鶏肉、煮干し 煮干し		糸こんにやく、にんじん、大根(根)、三度豆 たまねぎ、にんじん、青ねぎ	精白米 さといも(生)、油、砂糖	しょうゆ、酒、水、塩 しょうゆ、塩	牛乳 五色かゆ 揚げせんべい(1枚)	
8	水	ごはん チャブチェ 豆腐の味噌汁	牛肉 木綿豆腐、煮干し	にんじん、青ピーマン、生しいたけ、たけのこ(ゆで) 白菜、青ねぎ		精白米 はるさめ(乾)、ごま油、ごま(乾)、砂糖	しょうゆ、塩 赤みそ、白みそ	牛乳 ポップコーン ぼたぼた焼き	
9	木	ごはん チキンティッカ チンゲン菜のナムル きのこスープ	鶏肉(皮付)1枚=60g			精白米 砂糖、すりごま、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 ソフトサラダ(2枚/袋) ごぼうチップス	
10	金	ごはん 魚のから揚げ 和風サラダ さつまいもの味噌汁	ホキ(切) 煮干し		わかめ、にんじん、キャベツ、きゅうり たまねぎ、青ねぎ	精白米 片栗粉、油 すりごま、砂糖 さつまいも	塩 酢、しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 みかん えびちび	
11	土	ごはん 八宝菜 野菜スープ	豚肉		たまねぎ、にんじん、干しいたけ、白菜 青ピーマン 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		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 ゼリー さっぱり塩味
14	火	ごはん 筑前煮 わかめときのこのすまし汁	鶏肉 煮干し	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 わかめ、えのきたけ(生)		精白米 油、砂糖	しょうゆ、しいたけだし しょうゆ、塩	牛乳 マドレーヌ ミニぼん ござかな(1枚)	
15	水	ごはん 凍豆腐の中華炒め煮 味噌汁	凍り豆腐、豚肉 煮干し		にんじん、青菜、たまねぎ、しめじ、しょうが キャベツ、わかめ、たまねぎ	精白米 砂糖、油、片栗粉	塩、しょうゆ、顆粒コンソメ、水 白みそ、赤みそ	牛乳 いりこ いよかん 減塩ハッピーターン(1枚)	
☆ 16	木	カレーピラフ コールスローサラダ 春雨スープ	合挽ミンチ		にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン たまねぎ、にんじん、青ねぎ、わかめ	精白米 はるさめ(乾)	水、カレー粉、顆粒コンソメ、塩 しょうゆ マヨドレ※卵不使用 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 りんごジュースケーキ ソフトせんべい(1枚)	
17	金	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ごぼうサラダ 揚げと野菜のすまし汁	鶏肉(皮付)1枚=60g 薄揚げ、煮干し		ごぼう、にんじん、切干しいたけ、こん、乾ひじき 青ねぎ、たまねぎ、にんじん	精白米 砂糖、ごま(乾) すりごま	酒、赤みそ 塩、マヨドレ※卵不使用 しょうゆ、塩	牛乳 ミネラルウォーター みかん缶 ライスクッキー	
18	土	ごはん 豚肉と野菜の旨煮 味噌汁	豚肉、煮干し 煮干し		たまねぎ、にんじん、糸こんにやく、三度豆 キャベツ、わかめ、たまねぎ	精白米 じゃがいも(生)、油、砂糖	しょうゆ、水 白みそ、赤みそ	牛乳 ゼリー 星たべよ	
20	月	ごはん コーンシチュー 大豆とひじきのサラダ	鶏肉、成分無調整豆乳 だいず(国産 黄大豆ゆで)		ホールコーン、スイートコーン(缶クリーム)、にんじん たまねぎ 乾ひじき、キャベツ、にんじん		精白米 じゃがいも(生)、油、片栗粉 砂糖、油、ごま油	シチュール※S&B7レトルト、塩、こしょう 顆粒コンソメ しょうゆ、酢	牛乳 りんご (1/6個) ばりんこ
21	火	ごはん 里芋と鶏肉の炒煮 玉ねぎのすまし汁	鶏肉、煮干し 煮干し		糸こんにやく、にんじん、大根(根)、三度豆 たまねぎ、にんじん、青ねぎ	精白米 さといも(生)、油、砂糖	しょうゆ、酒、水、塩 しょうゆ、塩	牛乳 人参ケーキ 揚げせんべい(1枚)	
22	水	ごはん チャブチェ 豆腐の味噌汁	牛肉 木綿豆腐、煮干し		にんじん、青ピーマン、生しいたけ、たけのこ(ゆで) 白菜、青ねぎ	精白米 はるさめ(乾)、ごま油、ごま(乾)、砂糖	しょうゆ、塩 赤みそ、白みそ	牛乳 ポップコーン ぼたぼた焼き	
23	木	ごはん チキンティッカ チンゲン菜のナムル きのこスープ	鶏肉(皮付)1枚=60g			精白米 砂糖、すりごま、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 ソフトサラダ(2枚/袋) ごぼうチップス	
24	金	ごはん 魚のから揚げ 和風サラダ さつまいもの味噌汁	ホキ(切) 煮干し		わかめ、にんじん、キャベツ、きゅうり たまねぎ、青ねぎ	精白米 片栗粉、油 すりごま、砂糖 さつまいも		塩 酢、しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 みかん えびちび
25	土	ごはん 八宝菜 野菜スープ	豚肉		たまねぎ、にんじん、干しいたけ、白菜 青ピーマン 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	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 ゼリー さっぱり塩味	
27	月	ごはん60g ハヤシ 切干大根のサラダ	牛肉		にんじん、たまねぎ 切干しいたけ、にんじん、きゅうり、チンゲン菜	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フレーク すりごま、油、ごま油、砂糖		トマトケチャップ、ウスターソース 酢、しょうゆ、塩	牛乳 りんご (1/6個) ばりんこ のり塩味
28	火	ごはん 筑前煮 わかめときのこのすまし汁	鶏肉 煮干し		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 わかめ、えのきたけ(生)	精白米 油、砂糖	しょうゆ、しいたけだし しょうゆ、塩	牛乳 マドレーヌ ミニぼん ござかな(1枚)	
29	水	ごはん 凍豆腐の中華炒め煮 味噌汁	凍り豆腐、豚肉 煮干し		にんじん、青菜、たまねぎ、しめじ、しょうが キャベツ、わかめ、たまねぎ		精白米 砂糖、油、片栗粉	塩、しょうゆ、顆粒コンソメ、水 白みそ、赤みそ	牛乳 いりこ いよかん 減塩ハッピーターン(1枚)
30	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 煮干し		糸こんにやく、にんじん、ごぼう、干しいたけ キャベツ、わかめ、たまねぎ	精白米 砂糖	しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 カレー蒸しパン ソフトせんべい(1枚)	
31	金	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ごぼうサラダ 揚げと野菜のすまし汁	鶏肉(皮付)1枚=60g 薄揚げ、煮干し		ごぼう、にんじん、切干しいたけ、こん、乾ひじき 青ねぎ、たまねぎ、にんじん	精白米 砂糖、ごま(乾) すりごま	酒、赤みそ 塩、マヨドレ※卵不使用 しょうゆ、塩	牛乳 ゼリー いもけんぴ	

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	21.1 g	16.4 g	275 mg	2.6 mg	485 kcal	17.6 g	13.9 g	236 mg	2.0 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