

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			
1	土	ごはん 大根と豚肉の煮付 味噌汁	豚肉、煮干し 煮干し	大根(根)、にんじん、干しいたけ キャベツ、わかめ、たまねぎ 	精白米 油、砂糖	水、しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 みかん缶 ソフトサラダ(2枚/袋)	
3	月	ごはん ブロッコリーのシチュー まっくろくろすけサラダ	鶏肉、成分無調整豆乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん 乾ひじき、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン 青ピーマン	精白米 じゃがいも(生)、片栗粉、油 砂糖、ごま油 	シチュール※S&B7レゲンフリー、塩 顆粒コンソメ、こしょう しょうゆ、酢	牛乳 りんご (1/6個) ばりんこ	
4	火	ごはん ポークビーンズ 野菜スープ	だいず(国産 黄大豆ゆで)、豚肉	干しいたけ、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールコーン	精白米 砂糖、油	トマトケチャップ、塩、しょうゆ 顆粒コンソメ、水 顆粒コンソメ、しょうゆ、塩	牛乳 きなこ蒸しパン 揚げせんべい(1枚)	
5	水	ごはん 南瓜の鶏肉炒り煮 野菜味噌汁	鶏肉、煮干し  煮干し	かぼちゃ、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	精白米 油、砂糖	みりん、しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 粉ふき芋(コンソメ) 新潟仕込み	
6	木	ごはん 厚揚げチャンプル 玉葱と青ねぎのスープ	厚揚げ、豚肉	たけのこ(ゆで)、にんじん、たまねぎ、にら 干しいたけ、しょうが たまねぎ、青ねぎ、にんじん 	精白米 油、砂糖	しいたけだし、酒、しょうゆ、塩 顆粒コンソメ、しょうゆ	牛乳 おからソフトクッキー 減塩ハッピーターン(1枚)	
7	金	ごはん 鶏の炭焼き ひじきの煮付け 味噌汁	鶏肉(皮付)1枚=60g 薄揚げ、煮干し 煮干し	乾ひじき、にんじん 青菜、わかめ	精白米 砂糖 油、砂糖 じゃがいも(生)	酒、しょうゆ 水、しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 みかん缶 はとむぎおこし	
8	土	ごはん コーン春雨ラーメン 白菜のおかかあえ	豚肉、煮干し  煮干し	ホールコーン、わかめ、キャベツ、にんじん、もやし 白菜、にんじん	精白米 はるさめ(乾) 砂糖、粉花鰹	しょうゆ、塩 しょうゆ	牛乳 ゼリー さっぱり塩味	
10	月	ごはん カレーミート 伴三条	豚ひき肉(生) だいず(国産 黄大豆ゆで)	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり	精白米 油、片栗粉  はるさめ(乾)、砂糖	カレールー※S&B7レゲンフリー、顆粒コンソメ、水 塩 しょうゆ、酢	牛乳 りんご (1/6個) 揚げたば焼き	
12	水	ごはん 味噌おでん 玉ねぎのすまし汁	鶏肉、竹輪※卵抜き、厚揚げ、煮干し 煮干し	糸こんにゃく、大根(根)、にんじん たまねぎ、にんじん、青ねぎ	精白米 さといも(生)、砂糖	しょうゆ、赤みそ、水 しょうゆ、塩	牛乳 ふかし芋 きなこ餅 	
13	木	ごはん ほっけの塩焼き はるさめきんぴら 大根の味噌汁	ほっけ  薄揚げ、煮干し	ごぼう、にんじん、青ピーマン、干しいたけ 大根(根)、わかめ	精白米 はるさめ(乾)、ごま油、砂糖	塩 しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 豆腐ドーナツ  ミニぼん こぎかな(1枚)	
14	金	ごはん 酢豚 中華スープ	豚肉(薄切り肉)	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで) 青ピーマン もやし、干しいたけ、わかめ(生)	精白米 片栗粉、油、砂糖	しょうゆ、顆粒コンソメ、酢 顆粒コンソメ、しょうゆ	牛乳 ゼリー いもけんぴ	
15	土	ごはん 大根と豚肉の煮付 味噌汁	豚肉、煮干し 煮干し	大根(根)、にんじん、干しいたけ キャベツ、わかめ、たまねぎ	精白米 油、砂糖	水、しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 みかん缶 ソフトサラダ(2枚/袋)	
17	月	ごはん ブロッコリーのシチュー まっくろくろすけサラダ	鶏肉、成分無調整豆乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん 乾ひじき、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン 青ピーマン 	精白米 じゃがいも(生)、片栗粉、油 砂糖、ごま油	シチュール※S&B7レゲンフリー、塩 顆粒コンソメ、こしょう しょうゆ、酢	牛乳 りんご (1/6個) ばりんこ	
18	火	ごはん ポークビーンズ 野菜スープ	だいず(国産 黄大豆ゆで)、豚肉  煮干し	干しいたけ、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールコーン	精白米 砂糖、油	トマトケチャップ、塩、しょうゆ 顆粒コンソメ、水 顆粒コンソメ、しょうゆ、塩	牛乳 きなこ蒸しパン 揚げせんべい(1枚)	
19	水	ごはん 南瓜の鶏肉炒り煮 野菜味噌汁	鶏肉、煮干し 煮干し 	かぼちゃ、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 	精白米 油、砂糖	みりん、しょうゆ 赤みそ、白みそ	牛乳 粉ふき芋(コンソメ) 新潟仕込み こんぶ 	
☆ 20	木	ガバオ風ライス キャベツのお浸し きのこスープ	豚ひき肉(生)	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン ホールコーン、しょうが、にんにく キャベツ、にんじん えのきたけ(生)、しめじ、青ねぎ	精白米、砂糖、油  砂糖	こしょう、ウスターソース、カレー粉、塩 しょうゆ しょうゆ 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 ココアケーキ 減塩ハッピーターン(1枚)	
21	金	ごはん 鶏の炭焼き ひじきの煮付け 味噌汁	鶏肉(皮付)1枚=60g 薄揚げ、煮干し 煮干し 	乾ひじき、にんじん 青菜、わかめ	精白米 砂糖 油、砂糖 じゃがいも(生)	酒、しょうゆ 水、しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 みかん缶 はとむぎおこし	
22	土	ごはん コーン春雨ラーメン 白菜のおかかあえ	豚肉、煮干し	ホールコーン、わかめ、キャベツ、にんじん、もやし 白菜、にんじん	精白米 はるさめ(乾) 砂糖、粉花鰹	しょうゆ、塩 しょうゆ	牛乳 ゼリー さっぱり塩味	
25	火	ごはん 牛肉と野菜のケチャップ煮 豆腐と野菜のスープ	牛肉  木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、青ピーマン たまねぎ、にんじん、キャベツ	精白米 じゃがいも(生)、油、米粉 	水、顆粒コンソメ、トマトケチャップ、塩 顆粒コンソメ、塩、しょうゆ	牛乳 五平もち ソフトせんべい(1枚)	
26	水	ごはん 味噌おでん 玉ねぎのすまし汁	鶏肉、竹輪※卵抜き、厚揚げ、煮干し 煮干し	糸こんにゃく、大根(根)、にんじん たまねぎ、にんじん、青ねぎ	精白米 さといも(生)、砂糖	しょうゆ、赤みそ、水 しょうゆ、塩	牛乳 ふかし芋 きなこ餅	
27	木	ごはん ほっけの塩焼き はるさめきんぴら 大根の味噌汁	ほっけ  薄揚げ、煮干し	ごぼう、にんじん、青ピーマン、干しいたけ 大根(根)、わかめ 	精白米 はるさめ(乾)、ごま油、砂糖	塩 しょうゆ 白みそ、赤みそ	牛乳 豆腐ドーナツ ミニぼん こぎかな(1枚)	
28	金	ごはん 酢豚 中華スープ	豚肉(薄切り肉)	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで) 青ピーマン もやし、干しいたけ、わかめ(生)	精白米 片栗粉、油、砂糖	しょうゆ、顆粒コンソメ、酢 顆粒コンソメ、しょうゆ	牛乳 ゼリー いもけんぴ	

献立種類	3歳以上					3歳未満					
	栄養素	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	583 kcal	20.9 g	15.0 g	267 mg	2.7 mg	480 kcal	17.3 g	12.8 g	233 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