

日	曜日	献立名	さいりょう					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	その他		
			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 ビーフンチャンボン キャベツのおかか和え	豚肉,竹輪※卵抜き 	白菜,にんじん,もやし キャベツ,にんじん	精白米 ビーフン,油 砂糖,粉花鯉		塩,しょうゆ,顆粒コンソメ しょうゆ	牛乳 みかん缶 ソフトサラダ(2枚/袋)
3	月	ごはん60g ハヤシ まっくろくろすけサラダ	牛肉	にんじん,たまねぎ 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),油,片栗粉 S&B アレルギーフリーハヤシルーク 砂糖,ごま油		トマトケチャップ,ウスターソース しょうゆ,酢	牛乳 ひなあられ ゼリー 
4	火	ごはん チリコンカーン 野菜スープ	だいず(国産 黄大豆ゆで),合挽ミンチ	たまねぎ,パセリ 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,砂糖		顆粒コンソメ,水,トマトピューレー,塩 こしょう 顆粒コンソメ,しょうゆ,塩	牛乳 揚げせんべい(1枚) マフィン
5	水	ごはん 豚肉の野菜炒め 味噌汁	豚肉 木綿豆腐,煮干し	キャベツ,青ピーマン,にんじん,もやし,たまねぎ たまねぎ,青ねぎ	精白米 油,ごま油 		塩,しょうゆ 白みそ,赤みそ	牛乳 いりこ りんご(1/6個) ソフトせんべい(1枚)
6	木	ごはん 白身魚の味噌焼き 切干大根の煮付け 野菜のすまし汁	たら(切) 薄揚げ,煮干し 煮干し	切干しだいこん,にんじん キャベツ,たまねぎ,にんじん,わかめ,青ねぎ 	精白米 砂糖,ごま(乾) 砂糖		酒,赤みそ しょうゆ,酒,水 しょうゆ,塩	牛乳 ミニぼん ござかな(1枚) コロコロ芋ケーキ 
7	金	ごはん 鶏肉のBBQソース焼き ほうれん草のゴマ和え 味噌汁	鶏肉(皮付)1枚=60g  薄揚げ,煮干し	にんにく ほうれん草,にんじん,もやし 大根(根),わかめ	精白米 砂糖,すりごま		トマトケチャップ,ウスターソース しょうゆ しょうゆ 白みそ,赤みそ	牛乳 デコボン ばりんこ のり塩味
8	土	ごはん 豚肉と野菜の旨煮 わかめときのこのすまし汁	豚肉,煮干し 煮干し	たまねぎ,にんじん,糸こんにゃく,三度豆 わかめ,えのきたけ(生),たまねぎ	精白米 じゃがいも(生),油,砂糖 		しょうゆ,水 しょうゆ,塩	牛乳 ゼリー さっぱり塩味
10	月	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	木綿豆腐,豚ひき肉(生)	青ねぎ,しょうが たまねぎ,にんじん,青ねぎ,わかめ	精白米 油,砂糖,片栗粉 はるさめ(乾)		赤みそ,しょうゆ,水 顆粒コンソメ,塩,しょうゆ	牛乳 りんご(1/6個) 星たべよ
11	火	ごはん 鯖のおろし煮 かぶのごまあえ 野菜のすまし汁	さば(切) 	大根(根) かぶ(根),かぶ(葉),にんじん キャベツ,たまねぎ,にんじん,わかめ,青ねぎ	精白米 砂糖 砂糖,すりごま		しょうゆ しょうゆ しょうゆ,塩	ミネラルウォーター みかん缶 ライスクッキー
12	水	ごはん 凍豆腐の炒め煮 美沢山の味噌汁	凍豆腐,豚肉,煮干し 煮干し	たまねぎ,にんじん,三度豆 わかめ,キャベツ,青ねぎ	精白米 油,三温糖 じゃがいも(生)		しょうゆ,水 赤みそ,白みそ	牛乳 ポップコーン(コンソメ) ぼたぼた焼き
☆ 13	木	チキンライス ツナサラダ きのこスープ	鶏肉 ツナ缶・油なし	たまねぎ,にんじん キャベツ,きゅうり えのきたけ(生),しめじ,青ねぎ,たまねぎ 	精白米,油		顆粒コンソメ,トマトケチャップ マヨドレ※卵不使用 顆粒コンソメ,塩,しょうゆ	牛乳 バナナケーキ 減塩ハッピーターン(1枚)
14	金	ごはん 豚肉の南蛮漬け 切干大根とじゃこの塩きんぴら 野菜味噌汁	豚肉 1枚=60g チリメン 煮干し	しょうが,青ねぎ 切干しだいこん,にんじん わかめ,キャベツ,たまねぎ,にんじん	精白米 片栗粉,油,砂糖 ごま油,ごま(乾)		酒,酢,しょうゆ,水 塩 赤みそ,白みそ	牛乳 ゼリー はとむぎおこし
15	土	ごはん ビーフンチャンボン キャベツのおかか和え	豚肉,竹輪※卵抜き	白菜,にんじん,もやし キャベツ,にんじん	精白米 ビーフン,油 砂糖,粉花鯉		塩,しょうゆ,顆粒コンソメ しょうゆ	牛乳 みかん缶 ソフトサラダ(2枚/袋)
17	月	ごはん60g ハヤシ まっくろくろすけサラダ	牛肉 	にんじん,たまねぎ 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),油,片栗粉 S&B アレルギーフリーハヤシルーク 砂糖,ごま油 		トマトケチャップ,ウスターソース しょうゆ,酢	牛乳 新潟仕込み いよかん
18	火	ごはん チリコンカーン 野菜スープ	だいず(国産 黄大豆ゆで),合挽ミンチ 	たまねぎ,パセリ 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,砂糖		顆粒コンソメ,水,トマトピューレー,塩 こしょう 顆粒コンソメ,しょうゆ,塩	牛乳 揚げせんべい(1枚) マフィン
19 修 了 式	水	赤飯 鶏の桑焼き キャベツのお浸し スープ	あずき(乾) 鶏肉(皮付)1枚=60g 木綿豆腐,煮干し	キャベツ,にんじん わかめ,たまねぎ 	精白米,もち米 砂糖 砂糖		塩 酒,しょうゆ しょうゆ しょうゆ,塩	牛乳 米粉のカップケーキ(イチゴ) こんぶ 
21	金	ごはん 鶏肉のBBQソース焼き ほうれん草のゴマ和え 味噌汁	鶏肉(皮付)1枚=60g  薄揚げ,煮干し	にんにく ほうれん草,にんじん,もやし 大根(根),わかめ	精白米 砂糖,すりごま 		トマトケチャップ,ウスターソース しょうゆ しょうゆ 白みそ,赤みそ	牛乳 デコボン ばりんこ のり塩味
22	土	ごはん 豚肉と野菜の旨煮 わかめときのこのすまし汁	豚肉,煮干し 煮干し	たまねぎ,にんじん,糸こんにゃく,三度豆 わかめ,えのきたけ(生),たまねぎ	精白米 じゃがいも(生),油,砂糖		しょうゆ,水 しょうゆ,塩	牛乳 ゼリー さっぱり塩味
24	月	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	木綿豆腐,豚ひき肉(生)	青ねぎ,しょうが たまねぎ,にんじん,青ねぎ,わかめ	精白米 油,砂糖,片栗粉 はるさめ(乾)		赤みそ,しょうゆ,水 顆粒コンソメ,塩,しょうゆ	牛乳 りんご(1/6個) 星たべよ
25	火	ごはん 鯖のおろし煮 かぶのごまあえ 野菜のすまし汁	さば(切) 	大根(根) かぶ(根),かぶ(葉),にんじん キャベツ,たまねぎ,にんじん,わかめ,青ねぎ	精白米 砂糖 砂糖,すりごま		しょうゆ しょうゆ しょうゆ,塩	牛乳 きなこ餅 オレンジ蒸しパン
26	水	ごはん 凍豆腐の炒め煮 美沢山の味噌汁	凍豆腐,豚肉,煮干し 煮干し	たまねぎ,にんじん,三度豆 わかめ,キャベツ,青ねぎ	精白米 油,三温糖 じゃがいも(生) 		しょうゆ,水 赤みそ,白みそ	牛乳 ポップコーン(コンソメ) ぼたぼた焼き
27	木	ごはん トンボロー風 中華スープ	豚肉	青ねぎ,チンゲン菜,にんじん,たまねぎ,しょうが もやし,干ししいたけ,わかめ 	精白米 じゃがいも(生),油,砂糖,片栗粉		酒,しょうゆ,水 顆粒コンソメ,しょうゆ	牛乳 減塩ハッピーターン(1枚) フライドさつま
28	金	ごはん 豚肉の南蛮漬け 切干大根とじゃこの塩きんぴら 野菜味噌汁	豚肉 1枚=60g チリメン 煮干し	しょうが,青ねぎ 切干しだいこん,にんじん わかめ,キャベツ,たまねぎ,にんじん	精白米 片栗粉,油,砂糖 ごま油,ごま(乾)		酒,酢,しょうゆ,水 塩 赤みそ,白みそ	牛乳 ゼリー はとむぎおこし
29	土	ごはん ビーフンチャンボン キャベツのおかか和え	豚肉,竹輪※卵抜き	白菜,にんじん,もやし キャベツ,にんじん	精白米 ビーフン,油 砂糖,粉花鯉		塩,しょうゆ,顆粒コンソメ しょうゆ	牛乳 みかん缶 ソフトサラダ(2枚/袋)
31	月	ごはん60g ハヤシ まっくろくろすけサラダ	牛肉	にんじん,たまねぎ 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),油,片栗粉 S&B アレルギーフリーハヤシルーク 砂糖,ごま油		トマトケチャップ,ウスターソース しょうゆ,酢	牛乳 新潟仕込み いよかん
お 別 れ 会		ごはん からあげカレー コールスローサラダ	牛肉 鶏肉(皮付)1枚=50g	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	精白米 じゃがいも(生),片栗粉,油 片栗粉,油		ウスターソース,カールルウ※S&Bアレルギー 酒,しょうゆ マヨドレ※卵不使用	お別れ会実施日のおやつです。

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	602 kcal	22.6 g	17.8 g	266 mg	2.8 mg	506 kcal	19.0 g	15.5 g	233 mg	2.2 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