

献立表



日付	献立	材 料 名 (〇は午後おやつ)				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火	ごはん、クリームシチュー、中華風和え物	じゃがいも、米、はるさめ、〇砂糖、砂糖、片栗粉、油、ごま油	〇牛乳、鶏肉、成分無調整豆乳	にんじん、たまねぎ、〇100%オレンジジュース、〇みかん缶、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム缶、すりごま、〇粉かんでん、わかめ	酢、しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩、こしょう	牛乳120、オレンジ寒、きなこ餅
02水	ごはん、ポークビーンズ、野菜スープ	〇じゃがいも、米、油、砂糖	〇牛乳、だいず(国産 黄大豆ゆで)、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールコーン、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、顆粒コンソメ、〇食塩、食塩	牛乳120、はとむぎおこし、粉ふき芋
03木	ごはん、豚肉のしょうが焼き、白菜のお浸し、味噌汁	米、〇砂糖、〇片栗粉、砂糖	〇牛乳、豚肉(1枚60g)、〇成分無調整豆乳、薄揚げ、白みそ、赤みそ、〇きな粉、煮干し	はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しょうが、わかめ	しょうゆ	牛乳120、豆乳あべかわ、ミニぼん こぎかな(1枚)
04金	ごはん、鶏肉のケチャップ和え、ドレッシングサラダ、春雨のすまし汁	米、片栗粉、はるさめ、油、フレンチドレッシング(白)※卵抜き、砂糖	〇牛乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、煮干し	にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、青ねぎ、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酒、食塩	牛乳120、米粉のカップケーキ(イチゴ)、揚げせんべい(1個)
05土	ごはん、五目ビーフン、味噌汁	米、ビーフン、油	〇牛乳、木綿豆腐、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	しょうゆ、食塩	牛乳120、ゼリー、ソフトサラダ(1袋)
07月	ごはん、カレー、ひじきときゃべつのサラダ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、牛肉、粉花鮭	〇清見オレンジ(1/4個)、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ひじき(乾)	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、えびちび、清見オレンジ
08火	ごはん、豚肉の味噌焼き、もやしのお浸し、玉ねぎのすまし汁	米、〇米粉、〇黒砂糖、〇コーンスターチ、砂糖	〇牛乳、豚肉(1枚60g)、赤みそ、煮干し	にんじん、たまねぎ、もやし、切り干しだいこん、青ねぎ、ごま(乾)	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、ソフトせんべい(1個)、黒糖入り蒸しパン
09水	ごはん、肉じゃが、具沢山味噌汁	じゃがいも、米、砂糖、油	〇牛乳、牛肉、白みそ、赤みそ、煮干し、〇イロコ	〇りんご(1/6個)、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、キャベツ、青ねぎ、三度豆、わかめ	しょうゆ、〇酒	牛乳120、りんご、新潟仕込み(1個)、いりこ
10木	ごはん、煮魚、キャベツのゴマ和え、味噌汁	米、〇米粉、〇サラダ油、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、たら、〇成分無調整豆乳、薄揚げ、白みそ、赤みそ、煮干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、〇レモン、すりごま、わかめ	しょうゆ	牛乳120、減塩ハッピーターン(1個)、ココアマドレーヌ
11金	ごはん、チキンティッカ、コールスローサラダ、きのこスープ	米	〇牛乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)	キャベツ、しめじ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、きゅうり、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、ぼたぼた焼き、ゼリー
12土	ごはん、豚肉の野菜炒め、豆腐のすまし汁	米、油、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉、煮干し	〇みかん缶、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、青ねぎ、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳120、みかん缶、星たべよ(1個)
14月	中華あん(丼)、わかめと豆腐のすまし汁	米、片栗粉、ごま油	〇牛乳、豚肉、木綿豆腐、煮干し	〇りんご(1/6個)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、りんご、ばりんこ(1袋)
15火	ごはん、クリームシチュー、中華風和え物	じゃがいも、米、はるさめ、〇砂糖、砂糖、片栗粉、油、ごま油	〇牛乳、鶏肉、成分無調整豆乳	にんじん、たまねぎ、〇100%オレンジジュース、〇みかん缶、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム缶、すりごま、〇粉かんでん、わかめ	酢、しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩、こしょう	牛乳120、オレンジ寒、きなこ餅
16水	ごはん、ポークビーンズ、野菜スープ	〇じゃがいも、米、油、砂糖	〇牛乳、だいず(国産 黄大豆ゆで)、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールコーン、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、顆粒コンソメ、〇食塩、食塩	牛乳120、はとむぎおこし、粉ふき芋

日付	献立	材 料 名 (〇は午後おやつ)				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木	夕焼けごはん、トンカツ、茹でキャベツ、味噌汁	米、じゃがいも、〇米粉、〇砂糖、コーンフレーク(砂糖なし)、油、〇油、〇コーンスターチ、片栗粉、砂糖	〇牛乳、豚肉(ヒレ)50g、白みそ、赤みそ、煮干し	キャベツ、にんじん、青菜、〇100%りんごジュース、わかめ	しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳120、ミニぼん こぎかな(1枚)、りんごジュースケーキ
18金	ごはん、鶏肉のケチャップ和え、かみかみサラダ、春雨のすまし汁	米、油、片栗粉、はるさめ、砂糖	〇牛乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、煮干し	ごぼう、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、青ねぎ、ごま(乾)、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、酢、ウスターソース、酒、食塩	牛乳120、米粉のカップケーキ(イチゴ)、揚げせんべい(1個)
19土	ごはん、五目ビーフン、味噌汁	米、ビーフン、油	〇牛乳、木綿豆腐、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	しょうゆ、食塩	牛乳120、ゼリー、ソフトサラダ(1袋)
21月	ごはん、カレー、ひじきときゃべつのサラダ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、牛肉、粉花鮭	〇清見オレンジ(1/4個)、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ひじき(乾)	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、えびちび、清見オレンジ
22火	ごはん、豚肉の味噌焼き、もやしのお浸し、玉ねぎのすまし汁	米、〇米粉、〇黒砂糖、〇コーンスターチ、砂糖	〇牛乳、豚肉(1枚60g)、赤みそ、煮干し	にんじん、たまねぎ、もやし、切り干しだいこん、青ねぎ、ごま(乾)	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、ソフトせんべい(1個)、黒糖入り蒸しパン
23水	ごはん、肉じゃが、具沢山味噌汁	じゃがいも、米、砂糖、油	〇牛乳、牛肉、白みそ、赤みそ、煮干し、〇イロコ	〇りんご(1/6個)、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、キャベツ、青ねぎ、三度豆、わかめ	しょうゆ、〇酒	牛乳120、りんご、新潟仕込み(1個)、いりこ
24木	ごはん、煮魚、キャベツのゴマ和え、味噌汁	米、〇米粉、〇サラダ油、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、たら、〇成分無調整豆乳、薄揚げ、白みそ、赤みそ、煮干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、〇レモン、すりごま、わかめ	しょうゆ	牛乳120、減塩ハッピーターン(1個)、ココアマドレーヌ
25金	ごはん、チキンティッカ、コールスローサラダ、きのこスープ	米	〇牛乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)	キャベツ、しめじ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、きゅうり、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、ぼたぼた焼き、ゼリー
26土	ごはん、豚肉の野菜炒め、豆腐のすまし汁	米、油、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉、煮干し	〇みかん缶、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、青ねぎ、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳120、みかん缶、星たべよ(1個)
28月	中華あん(丼)、わかめと豆腐のすまし汁	米、片栗粉、ごま油	〇牛乳、豚肉、木綿豆腐、煮干し	〇りんご(1/6個)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、りんご、ばりんこ(1袋)
30水	ごはん、ポークビーンズ、野菜スープ	〇じゃがいも、米、油、砂糖	〇牛乳、だいず(国産 黄大豆ゆで)、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールコーン、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、顆粒コンソメ、〇食塩、食塩	牛乳120、はとむぎおこし、粉ふき芋

3歳以上児	エネルギー	573kcal
	たんぱく質	23g
	脂質	16.8g
	カルシウム	262mg
3歳未満児	エネルギー	535kcal
	たんぱく質	22.8g
	脂質	18.7g
	カルシウム	342mg
	鉄	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