

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 ハヤシ ツナサラダ	米、じゃがいも、片栗粉、油	○牛乳、牛肉、ツナ缶・油なし	たまねぎ、○なし(1/6個)、キャベツ、にんじん、きゅうり 	S&Bアレルゲンフリーハヤシフレーク、ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳120、梨、新潟仕込み(1個)
02火	ごはん 鶏の桑焼き 酢の物 味噌汁	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、○成分無調整豆乳、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、煮干し、○き	キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ねぎ、○粉かんでん、わかめ 	酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、ミニぼん こざかな(1枚)、きな粉豆乳寒天
03水	ごはん 厚揚げチャンプル わかめと玉ねぎのすまし汁	○じゃがいも、米、砂糖、油 	○牛乳、厚揚げ、豚肉、煮干し	たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、干しいたけ、しょうが、わかめ 	しいたけだし、しょうゆ、酒、○食塩、食塩	牛乳120、はとむぎおこし、粉ふき芋
04木	牛めし 伴三糸 味噌汁	米、○片栗粉、はるさめ、砂糖、○油、油	○牛乳、牛肉、薄揚げ、白みそ、赤みそ、煮干し 	○ごぼう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、青ねぎ、わかめ	しょうゆ、酒、酢、○食塩	牛乳120、ごぼうチップス、きなこ餅
05金	ごはん 魚のカレー揚げ ドレッシングサラダ 味噌汁	米、コーンフレーク(砂糖なし)、油、片栗粉、フレンチドレッシング(白)※卵抜き	○牛乳、たら、白みそ、赤みそ、煮干し	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、わかめ 	カレー粉、食塩	牛乳120、星たべよ(1個)、あじわいプリン
06土	ごはん 八宝菜 玉葱と青ねぎのスープ	米、油、片栗粉	○牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、青ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、ゼリー、ぱりんこのり塩味(1袋)
08月	ごはん コーンシチュー ひじきときゃべつのサラダ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖 	○牛乳、鶏肉、成分無調整豆乳、粉花鰹	○みかん缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、クリームコーン缶、きゅうり、ひじき(乾)	酢、しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩、こしょう	牛乳120、みかん缶、えびちび
09火	ごはん 鯖の味噌煮 もやしのお浸し 野菜のすまし汁	米、○米粉、○砂糖、砂糖、○油	○牛乳、さば(1切れ60g)、○成分無調整豆乳、赤みそ、煮干し 	もやし、にんじん、○にんじん、たまねぎ、キャベツ、切り干しだいこん、青ねぎ、しょうが、わかめ 	しょうゆ、食塩	牛乳120、減塩ハッピーターン(1個)、人参ケーキ
10水	ごはん ボークビーンズ 野菜スープ	米、砂糖、油	○牛乳、だいず(国産 黄大豆ゆで)、豚肉、○イリコ 	たまねぎ、○パナナ(1/3本)、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、○酒、食塩	牛乳120、いりこ、パナナ、元気あまからせん(1袋)
11木	ごはん 筑前煮 豆腐の味噌汁	米、○米、○もち米、砂糖、油、○砂糖 	○牛乳、木綿豆腐、鶏肉、白みそ、赤みそ、煮干し、○赤みそ	にんじん、れんこん、糸こんにゃく、キャベツ、ごぼう、三度豆、青ねぎ、○青ねぎ、干しいたけ、○ごま(乾)	しいたけだし、しょうゆ、○しょうゆ	牛乳120、五平もち、ミニぼん こざかな(1枚)
12金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 切干大根とじゃこの塩きんぴら 味噌汁	米、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(1枚60g)、白みそ、赤みそ、チリメン、煮干し 	たまねぎ、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、ごま(乾)、しょうが、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳120、ゼリー、ぼたぼた焼き
13土	ごはん 肉じゃが きゃべつと豆腐のすまし汁	じゃがいも、米、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、牛肉、煮干し	○みかん缶、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、食塩	牛乳120、みかん缶、ソフトサラダ(1袋)
16火	ごはん 鶏の桑焼き 酢の物 味噌汁	米、○砂糖、砂糖 	○牛乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、○成分無調整豆乳、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、煮干し、○きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ねぎ、○粉かんでん、わかめ	酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、ミニぼん こざかな(1枚)、きな粉豆乳寒天
17水	ごはん 厚揚げチャンプル わかめと玉ねぎのすまし汁	○じゃがいも、米、砂糖、油	○牛乳、厚揚げ、豚肉、煮干し	たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、干しいたけ、しょうが、わかめ	しいたけだし、しょうゆ、酒、○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				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	
18木☆	夕焼けごはん 鶏肉のから揚げ 茹でキャベツ 味噌汁	米、じゃがいも、○米粉、○砂糖、油、片栗粉、○油、○コーンスターチ、砂糖	○牛乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、○成分無調整豆乳、白みそ、赤みそ、煮干し 	キャベツ、にんじん、青菜、わかめ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、ココアケーキ、きなこ餅
19金	ごはん 魚のカレー揚げ ドレッシングサラダ 味噌汁	米、コーンフレーク(砂糖なし)、油、片栗粉、フレンチドレッシング(白)※卵抜き 	○牛乳、たら、白みそ、赤みそ、煮干し 	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、○こんぶ(おやつ用)、わかめ 	カレー粉、食塩 	牛乳120、星たべよ(1個)、こんぶ、あじわいプリン
20土	ごはん 八宝菜 玉葱と青ねぎのスープ	米、油、片栗粉	○牛乳、豚肉 	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、青ねぎ、干しいたけ 	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、ゼリー、ぱりんこのり塩味(1袋)
22月	ごはん コーンシチュー ひじきときゃべつのサラダ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖 	○牛乳、鶏肉、成分無調整豆乳、粉花鰹	○みかん缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、クリームコーン缶、きゅうり、ひじき(乾)	酢、しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩、こしょう	牛乳120、みかん缶、えびちび
24水	ごはん ボークビーンズ 野菜スープ	米、砂糖、油	○牛乳、だいず(国産 黄大豆ゆで)、豚肉、○イリコ 	たまねぎ、○パナナ(1/3本)、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、○酒、食塩	牛乳120、いりこ、パナナ、元気あまからせん(1袋)
25木	ごはん 筑前煮 豆腐の味噌汁	米、○米、○もち米、砂糖、油、○砂糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏肉、白みそ、赤みそ、煮干し、○赤みそ 	にんじん、れんこん、糸こんにゃく、キャベツ、ごぼう、三度豆、青ねぎ、○青ねぎ、干しいたけ、○ごま(乾)	しいたけだし、しょうゆ、○しょうゆ	牛乳120、ミニぼん こざかな(1枚)、五平もち
26金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 切干大根とじゃこの塩きんぴら 味噌汁	米、ごま油、砂糖 	○牛乳、豚肉(1枚60g)、白みそ、赤みそ、チリメン、煮干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、ごま(乾)、しょうが、わかめ 	しょうゆ、食塩	牛乳120、ゼリー、ぼたぼた焼き
27土	ごはん 肉じゃが きゃべつと豆腐のすまし汁	じゃがいも、米、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、牛肉、煮干し 	○みかん缶、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、食塩	牛乳120、みかん缶、ソフトサラダ(1袋)
29月	ごはん ハヤシ ツナサラダ	米、じゃがいも、片栗粉、油	○牛乳、牛肉、ツナ缶・油なし、◎牛乳	たまねぎ、○なし(1/6個)、キャベツ、にんじん、きゅうり	S&Bアレルゲンフリーハヤシフレーク、ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳120、梨、新潟仕込み(1個)
30火	ごはん 鶏の桑焼き 酢の物 味噌汁	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、○成分無調整豆乳、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、煮干し、○きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ねぎ、○粉かんでん、わかめ	酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、ミニぼん こざかな(1枚)、きな粉豆乳寒天

3歳以上児	エネルギー	556kcal
	たんぱく質	23.1g
	脂質	16.1g
	カルシウム	270mg
	鉄	2.6mg
3歳未満児	エネルギー	516kcal
	たんぱく質	22.7g
	脂質	18.1g
	カルシウム	348mg
	鉄	2.0mg

※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