

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	
05月	ごはん ツナシチュー 炒めなます	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、ツナ缶・油なし、成分無調整豆乳、チリメン	○みかん缶、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん	酢、しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩、こしょう	牛乳120、みかん缶、新潟仕込み(1個)
06火	ごはん 煮魚 もやしのお浸し さつまいもの味噌汁	米、さつまいも、○米、○もち米、砂糖、○砂糖	○牛乳、たら、白みそ、赤みそ、煮干し、○赤みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、青ねぎ、○青ねぎ、○ごま(乾)	しょうゆ、○しょうゆ	牛乳120、五平もち、減塩ハッピーターン(1個)
07水	ごはん トンボロー風 中華スープ	米、じゃがいも、○米、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚肉	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、○かぶ、もやし、○きんときにんじん、青ねぎ、○かぼちゃ、○かぶ・葉、干しいたけ、○だし用こん	しょうゆ、○しょうゆ、酒、顆粒コンソメ、○食塩	牛乳120、五色かゆ、揚げせんべい(1個)
08木	ごはん 豚肉と豆腐の味噌炒め 野菜のすまし汁	米、○コーンフレーク(砂糖なし)、○砂糖、○油、○片栗粉、○米粉、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、煮干し、○成分無調整豆乳、赤みそ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、青ねぎ、しょうが、わかめ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、ミニぼん こざかな(1枚)、コーンフレークのチョコクッキー
09金	ごはん 納豆のかき揚げ 白菜のおかかあえ 味噌汁	米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、納豆、ちくわ ※卵なし、白みそ、赤みそ、煮干し、粉花鰹	はくさい、○りんご(1/6個)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、わかめ	しょうゆ	牛乳120、りんご、ソフトサラダ
10土	ごはん 五目ビーフン 豆腐とわかめの味噌汁	米、ビーフン、油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、白みそ、赤みそ、煮干し	○みかん缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、青ねぎ、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳120、みかん缶、ぱりんこ(1袋)
13火	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き にんじんしりしり 揚げと野菜のすまし汁	米、○米粉、○砂糖、○コーンスターチ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、ツナ缶・油なし、薄揚げ、赤みそ、煮干し、○きな粉	にんじん、たまねぎ、青ねぎ、ごま(乾)	酒、しょうゆ、食塩	牛乳120、元気あまからせん(1袋)、きな粉蒸しパン
14水	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	○じゃがいも、米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ	青ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、わかめ	しょうゆ、顆粒コンソメ、○食塩、食塩	牛乳120、粉ふき芋、はとむぎおこし
15木☆	チキンライス ツナサラダ 野菜のスープ	米、○米粉、○砂糖、○油、油、○片栗粉	○牛乳、鶏肉、○木綿豆腐、ツナ缶・油なし	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、青ねぎ	ケチャップ、しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、とうふブラウニー、ソフトせんべい(1個)
16金	ごはん 魚のから揚げ 和風サラダ 味噌汁	米、片栗粉、油、砂糖	ホキ、白みそ、赤みそ、煮干し	○みかん缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、すりごま、わかめ	酢、しょうゆ、食塩	ミネラルウォーター、ライスクッキー(2枚)、みかん缶
17土	ごはん 八宝菜 味噌汁	米、じゃがいも、油、片栗粉	○牛乳、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、わかめ	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、ゼリー、ぼたぼた焼き
19月	ごはん コンシチュー ごぼうサラダ	米、じゃがいも、油、片栗粉	○牛乳、鶏肉、成分無調整豆乳	○いよかん(1/4個)、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ホールコーン、クリームコーン缶、切り干しだいこん、ひじき(乾)、すりごま	顆粒コンソメ、食塩、こしょう	牛乳120、いよかん、新潟仕込み(1個)
20火	ごはん 煮魚 もやしのお浸し さつまいもの味噌汁	米、さつまいも、○米、○もち米、砂糖、○砂糖	○牛乳、たら、白みそ、赤みそ、煮干し、○赤みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、青ねぎ、○青ねぎ、○ごま(乾)	しょうゆ、○しょうゆ	牛乳120、五平もち、減塩ハッピーターン(1個)
21水	ごはん トンボロー風 中華スープ	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚肉、○イロコ	○バナナ(1/3本)、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、もやし、青ねぎ、干しいたけ、しょうが、わかめ	しょうゆ、酒、顆粒コンソメ、○酒	牛乳120、バナナ、いりこ、揚げせんべい(1個)



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	
22木	ごはん 豚肉と豆腐の味噌炒め 野菜のすまし汁	米、○コーンフレーク(砂糖なし)、○砂糖、○油、○片栗粉、○米粉、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、煮干し、○成分無調整豆乳、赤みそ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、青ねぎ、しょうが、わかめ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、ミニぼん こざかな(1枚)、コーンフレークのチョコクッキー
23金	ごはん 納豆のかき揚げ 白菜のおかかあえ 味噌汁	米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、納豆、ちくわ ※卵なし、白みそ、赤みそ、煮干し、粉花鰹	はくさい、○りんご(1/6個)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、わかめ	しょうゆ	牛乳120、りんご、ソフトサラダ
24土	ごはん 五目ビーフン 豆腐とわかめの味噌汁	米、ビーフン、油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、白みそ、赤みそ、煮干し	○みかん缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、青ねぎ、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳120、みかん缶、ぱりんこ(1袋)
26月	ごはん ハヤシ 切干大根のサラダ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、牛肉	○みかん(1個)、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、切り干しだいこん、すりごま	S&Bアレルゲンフリーハヤシフレーク、ケチャップ、酢、しょうゆ、ウスターソース、食塩	牛乳120、みかん、えびちび
27火	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き にんじんしりしり 揚げと野菜のすまし汁	米、○米粉、○砂糖、○コーンスターチ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、ツナ缶・油なし、薄揚げ、赤みそ、煮干し、○きな粉	にんじん、たまねぎ、青ねぎ、ごま(乾)	酒、しょうゆ、食塩	牛乳120、元気あまからせん(1袋)、きな粉蒸しパン
28水	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ	○じゃがいも、米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ	青ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、わかめ	しょうゆ、顆粒コンソメ、○食塩、食塩	牛乳120、粉ふき芋、はとむぎおこし
29木	じゃこわかめごはん 大根と豚肉の煮付 味噌汁	米、○さつまいも、砂糖、○油、油	○牛乳、豚肉、薄揚げ、白みそ、赤みそ、煮干し、チリメン	だいこん、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、○食塩	牛乳120、フライドさつま、きなこ餅
30金	ごはん 魚のから揚げ 和風サラダ 味噌汁	米、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、ホキ、白みそ、赤みそ、煮干し	○りんご(1/6個)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、すりごま、わかめ	酢、しょうゆ、食塩	牛乳120、りんご、星たべよ(1個)
31土	ごはん 八宝菜 味噌汁	米、じゃがいも、油、片栗粉	○牛乳、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、わかめ	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、ゼリー、ぼたぼた焼き

3歳以上児	エネルギー	565kcal
	たんぱく質	22.5g
	脂質	16.1g
	カルシウム	273mg
	鉄	2.5mg
3歳未満児	エネルギー	516kcal
	たんぱく質	21.9g
	脂質	17.5g
	カルシウム	349mg
	鉄	1.9mg

※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