

献 立 表

日付	献立	材 料 名				(○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		
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 トンボーロー風 中華スープ	米、じゃがいも、○米、油、 砂糖、片栗粉 	○牛乳、豚肉	チングンサイ、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 かくゆ、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、キヤ ベツ、しめじ、ビーマン、青ね ぎ、しょうが、わかめ 	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、ミニほ んござかな(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、 キヤベツ、わかめ	しょうゆ	牛乳120、りん ご、ソフトサラダ	
10 土	ごはん 五目ピーフン 豆腐とわかめの味噌汁	米、ピーフン、油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉、 白みそ、赤みそ、煮干し	○みかん缶、キヤベツ、に んじん、たまねぎ、ビーマ 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、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、元氣 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 	牛乳120、粉ふ き芋、はとむぎ おこし	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、赤みそ	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、キヤベツ、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 ブロウニー、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、キヤベツ、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	キヤベツ、たまねぎ、にんじ ん、ビーマン、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 コーンシチュー 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 トンボーロー風 中華スープ	米、じゃがいも、油、砂糖、 片栗粉	○牛乳、豚肉、○イリコ	○バナナ(1/3本)、チング 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				(○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		
22 木	ごはん 豚肉と豆腐の味噌炒め	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、キヤ ベツ、しめじ、ビーマン、青ね ぎ、しょうが、わかめ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、ミニほ んござかな(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、 キヤベツ、わかめ 	しょうゆ	牛乳120、りん ご、ソフトサラダ	
24 土	ごはん 五目ピーフン 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、キヤベツ、に んじん、たまねぎ、ビーマ 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、チングンサイ、 きゅうり、切り干しだいこん、 しょうゆ、ウスターーソース、食 塩	S&Bアレルゲンフリー ハヤシ フレーク、ケチャップ、酢、 きゅうり、すりごま	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、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、元氣 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 	牛乳120、粉ふ き芋、はとむぎ おこし		
29 木	じやこわかめごはん 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	牛乳120、フライ ドさつま、きなこ 餅	牛乳120、○食塩	
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)、キヤ 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、ビーマン、青ねぎ、干 しいたけ、わかめ 	牛乳120、ゼリー、ぼたぼた 焼き		

※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

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