

日	曜日	時間	献立名	さいりょう				時間	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◇ 力や体温となるもの		献立名	さいりょう
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	野菜類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他					
1	月	昼	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め 添え(ポイムいんげん) 高野豆腐と大根の煮物 みそ汁(ほうれん草)	鶏もも肉 高野豆腐 みそ	玉葱 インゲン 大根・人参 ほうれん草	米 小麦粉、サラダ油、さとう さとう お豆腐	塩、濃口醤油、ケチャップ 塩 濃口醤油、料理酒、みりん、風調味料	5分間 15分間	さつま芋のレーズン煮 牛乳	さつま芋、さとう、レーズン 牛乳		
2	火	昼	ごはん がんと豚肉の和風カレー煮 白菜のごまマヨ和え みそ汁(さつま芋)	京がんと豚もも肉 みそ	玉葱、人参、グリーンピース 白菜きゅうり 白ねぎ	米 サラダ油、さとう、片栗粉 白ごま、マヨレシ さつま芋	濃口醤油、料理酒、みりん、風調味料 カレールー 濃口醤油	5分間 15分間	水ようかん 牛乳	こしあん、水、さとう、塩、寒天 牛乳		
3	水	昼	ごはん 中華風チキンポトフ ブロッコリーと大豆のサラダ	鶏もも肉 大豆水煮	キャベツ、人参、パセリ ブロッコリー、コーン	米 じゃが芋 マヨレシ	中華だし、塩	5分間 15分間	五平もち 牛乳	米、さとう、みそ 牛乳		
4	木	昼	ピヒンハ いんげんのみそ和え 中華スープ(小松菜)	豚シチ みそ	ほうれん草、もやし、人参 インゲン、しめじ 小松菜、えのき	米、コマ油、さとう、コマ油、白ごま、さとう さとう	濃口醤油、料理酒、塩、濃口醤油 濃口醤油、料理酒 うすくち醤油、中華だし	5分間 15分間	ちんすこう 牛乳	小麦粉、きな粉、さとう、サラダ油 牛乳		
5	金	昼	ごはん カレイの野菜あんかけ チンゲン菜のソテー みそ汁(大根)	アブラカレイ 薄揚げ、みそ	玉葱、人参、ピーマン チンゲン菜、しめじ 大根	米 小麦粉、サラダ油、さとう、片栗粉 サラダ油、さとう	塩、料理酒、濃口醤油、みりん、風調味料 濃口醤油、料理酒	5分間 15分間	大学かぼちゃ 牛乳	かぼちゃ、サラダ油、さとう 濃口醤油、水、黒ごま 牛乳		
6	土	昼	肉うどん(豚肉) うどんつゆ キャベツとひじきの和風サラダ ふかし芋ののり塩和え	豚もも肉、薄揚げ みそ	玉葱、ねぎ キャベツ、人参	うどん、サラダ油、さとう サラダ油、さとう じゃが芋	濃口醤油、料理酒 塩、うすくち醤油、みりん、風調味料 酢、濃口醤油 塩	5分間 15分間	ぼりんこ 牛乳	ぼりんこ 牛乳		
8	月	昼	ごはん 豚肉のみそ炒め 添え(ポイムブロッコリー) マカロニサラダ すまし汁(小松菜)	豚もも肉、みそ	玉葱 ブロッコリー きゅうり、人参、コーン 小松菜	米 サラダ油、さとう マカロニ、マヨレシ お豆腐	濃口醤油、みりん、風調味料 塩 塩、うすくち醤油	5分間 15分間	豆乳きなこプリン 牛乳	調整豆乳、片栗粉、さとう、きな粉 さとう、塩 牛乳		
9	火	昼	ごはん 鶏肉とさつま芋の煮物 白菜の和風おかつサラダ みそ汁(大根)	鶏もも肉 花かつお 薄揚げ、みそ	玉葱 白菜、人参 大根	米 さつま芋、さとう サラダ油、さとう	濃口醤油、みりん、風調味料 酢、濃口醤油	5分間 15分間	ひじきとおかつのおにぎり 牛乳	米、芋ひじき、花かつお、さとう 濃口醤油、みりん、風調味料 牛乳		
10	水	昼	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 キャベツの酢の物 みそ汁(玉ねぎ)	豚もも肉、木綿豆腐 きざみ昆布 みそ	白菜、人参 キャベツ、きゅうり 玉葱、ねぎ	米 糸コンニャク、黒、さとう さとう	濃口醤油、料理酒 酢、うすくち醤油、酢	5分間 15分間	ハイチワールきんとん 牛乳	さつま芋、さとう、フルーフ缶汁 パン、缶 牛乳		
11	木	昼	挽肉のチャブチェ井 もやしのナムル 中華スープ(豆腐)	豚シチ 充填豆腐、かつわかめ	玉葱、人参、ピーマン もやし、小松菜	米、春雨、サラダ油、コマ油、白ごま、さとう コマ油、白ごま、さとう	おろし生ショウガ、おろし生ニンニク、濃口醤油 みりん、風調味料 酢、濃口醤油 うすくち醤油、中華だし	5分間 15分間	いちごゼリー 牛乳	イチゴゼリーの煮、水 ストロベリーソース 牛乳		
12	金	昼	ごはん 夕のコーンマヨ焼き 添え(キャベツのソテー) 大豆の揚げ煮 みそ汁(ほうれん草)	たら 大豆水煮 みそ	コーン キャベツ、人参 玉葱 ほうれん草、しめじ	米 小麦粉、マヨレシ サラダ油 じゃが芋、サラダ油、さとう	うすくち醤油、料理酒 濃口醤油 濃口醤油、みりん、風調味料、カレーパウダー	5分間 15分間	スイートハンプキン 牛乳	南瓜、調整豆乳、小麦粉、さとう 牛乳		
13	土	昼	けんちんうどん うどんつゆ ほうれん草の塩昆布和え フルーツ(バナナ)	厚揚げ 減塩塩こんぶ	大根、人参、ねぎ ほうれん草、えのき バナナ	うどん、里芋、コマ油	塩、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	5分間 15分間	たべっ子ペイビー 牛乳	たべっ子ペイビー 牛乳		
15	月	昼	ごはん 鶏肉と大根のさつぱり煮 ほうれん草の和え物 みそ汁(玉ねぎ)	鶏もも肉 薄揚げ、みそ	大根、人参、インゲン ほうれん草、えのき 玉葱	米 サラダ油、コマ油、さとう	酢、濃口醤油 濃口醤油、みりん、風調味料	5分間 15分間	りんごのケーキ 牛乳	りんご、小麦粉 ベーキングパウダー、さとう サラダ油、調整豆乳 牛乳		
16	火	昼	ツナとキャベツの和風スパゲティ ブロッコリーの白和えサラダ 中華スープ(じゃが芋)	鯉ノケ油漬 充填豆腐	キャベツ、玉葱 ブロッコリー、人参 パセリ	スパゲティ、サラダ油 白ごま、マヨレシ じゃが芋	濃口醤油 濃口醤油 中華だし	5分間 15分間	きなこおはぎ風 牛乳	米、塩、きな粉、さとう、塩 牛乳		
17	水	昼	まめまめデー コーンと豆ごはん バーベキューチキン炒め 添え(もやしのソテー) 高野豆腐と菜の花の煮物 すまし汁(花魁)	鶏もも肉 高野豆腐 かつわかめ	コーン、グリーンピース 玉葱、おろし生姜 もやし 菜の花、人参	米 サラダ油、さとう サラダ油 さとう 花魁	塩、料理酒 おろし生ニンニク、ケチャップ、ウスターソース 塩 濃口醤油、料理酒、みりん、風調味料 塩、うすくち醤油	5分間 15分間	フレンケーキ 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、さとう サラダ油、調整豆乳 牛乳		
18	木	昼	カミカミデー キーマカレーライス 切干大根の和風サラダ フルーツ(りんご)	豚シチ 薄揚げ、花かつお	玉葱、赤ピーマン、緑ピーマン 切干大根、小松菜、人参 りんご	米、じゃが芋、サラダ油 サラダ油、さとう	カレールー 酢、濃口醤油	5分間 15分間	豆乳寒天 牛乳	調整豆乳、水、さとう、寒天 牛乳		
19	金	昼	ごはん 鯖の竜田揚げ 添え(白菜のゆかり和え) がんとひじきの煮物 みそ汁(ほうれん草)	さば 京がんと、芋ひじき みそ	白菜 人参、グリーンピース ほうれん草、えのき	米 片栗粉、サラダ油 さとう	おろし生ショウガ、料理酒、濃口醤油 ゆかり 濃口醤油	5分間 15分間	さつま芋蒸しハン 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、さとう サラダ油、調整豆乳、さつま芋 牛乳		
20	土	昼	厚揚げのごま風味井 小松菜のおかつ和え みそ汁(里芋)	厚揚げ、豚もも肉 花かつお みそ	玉葱、白ねぎ 小松菜、人参 ねぎ	米、サラダ油、白ごま、さとう さといも	おろし生ショウガ、濃口醤油、料理酒 濃口醤油、みりん、風調味料	5分間 15分間	アスハラガスビスケット 牛乳	アスハラガスビスケット 牛乳		
22	月	昼	ごはん 鶏肉のねぎ炒め 添え(ポイムいんげん) さつま芋と油揚げの煮物 みそ汁(白菜)	鶏もも肉 薄揚げ みそ	玉葱、白ねぎ、おろしニンニク、おろし生姜 インゲン 白菜、人参	米 サラダ油、コマ油 さつま芋、さとう	塩、濃口醤油、みりん、風調味料 塩 濃口醤油	5分間 15分間	ごまケーキ 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、さとう サラダ油、調整豆乳、白ごま 黒ごま 牛乳		
23	火	昼	焼きそば もやしの酢の物 中華スープ(厚揚げ)	豚もも肉 かつわかめ 厚揚げ	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン もやし、人参 ねぎ	焼きそば麺、サラダ油 さとう	みりん、風調味料、ウスターソース 酢、うすくち醤油、酢 うすくち醤油、中華だし	5分間 15分間	ケチャップライス 牛乳	米、コーン、玉葱、人参 緑ピーマン、サラダ油、ケチャップ 塩 牛乳		
24	水	昼	ごはん 夕のごま風味焼き 添え(小松菜のおひたし) 大根と大豆の甘辛煮 中華スープ(トウモロコシ)	たら 大豆水煮	小松菜 大根、人参 しめじ	米 小麦粉、サラダ油、白ごま、さとう サラダ油、さとう 上新粉	濃口醤油、料理酒、みりん、風調味料 濃口醤油 濃口醤油 うすくち醤油、中華だし	5分間 15分間	かぼちゃケーキ 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、さとう 南瓜、レーズン、水 牛乳		
25	木	昼	ごはん 厚揚げの挽肉炒め 白菜とわかめの和風サラダ みそ汁(さつま芋)	豚シチ、厚揚げ ちくわかつわかめ みそ	玉葱、インゲン、人参 白菜	米 サラダ油、さとう、片栗粉 さつま芋	おろし生ショウガ、濃口醤油 みりん、風調味料 酢、濃口醤油	5分間 15分間	お麩のきなこラスク 牛乳	お豆腐、サラダ油、グラニュー糖 きな粉 牛乳		
26	金	昼	中華風ツナピラフ 鶏肉の唐揚げ 添え(キャベツのソテー) 花野菜のレモンサラダ 豆乳みそスープ(じゃが芋)	鯉ノケ油漬 鶏もも肉	玉葱、人参、緑ピーマン キャベツ かつわかめ、ブロッコリー、コーン、レモン果汁 グリーンピース	米、サラダ油 片栗粉、サラダ油 サラダ油 さとう、サラダ油 じゃが芋	塩、中華だし、コショウ おろし生ショウガ、濃口醤油、料理酒 塩 塩	5分間 15分間	いちごソースの蒸しハン 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、さとう サラダ油、調整豆乳、白ごま ストロベリーソース 牛乳		
27	土	昼	ごはん 豚肉とマカロニのトマト煮 小松菜のソテー	豚もも肉 ツナ	玉葱、トマトソース、パセリ 小松菜、人参	米 マカロニ、サラダ油、さとう サラダ油	ケチャップ、ウスターソース 濃口醤油、みりん、風調味料	5分間 15分間	せんべい(星たべよ) 牛乳	星たべよ(塩味) 牛乳		
30	火	昼	ごめこめデー ごはん 鶏肉とキャベツのクリーム煮 ブロッコリーの和風サラダ	鶏もも肉、調整豆乳 花かつお	キャベツ、人参 ブロッコリー、黄ピーマン、赤ピーマン	米 マカロニ、サラダ油 サラダ油、さとう	シチューフレーク 酢、濃口醤油	5分間 15分間	大根菜のチャーハン 牛乳	米、大根の葉、白ごま、コマ油 濃口醤油 牛乳		

献立種類	3歳以上 (A)				
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	575 kcal	21.4 g	17.9 g	87.2 g	1.5 g