

日	曜日	時間	献立名	さいりょう				おやつ					
				赤く 血や肉になるもの		緑く からだの調子を整えるもの		黄く 力や体温となるもの		その他	時間	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							
1	水	昼	ケチャップライス 鶏肉のかりん揚げ 添え(ブロッコリー) マカロニサラダ スープ(ほうれん草)	鶏もも肉	玉葱、コーン、グリーンピース おろし生姜 ブロッコリー きゅうり、人参、黄ピーマン ほうれん草、えのき	米 片栗粉、サラダ油、さとう マカロニ、マヨドレ	ケチャップ 料理酒、濃口醤油、料理酒 みりん、風調味料 塩 中華だし	昼間食	かぼちゃプリン 牛乳	南瓜、調整豆乳、水、さとう、寒天 牛乳			
2	木	昼	ごはん たらの天ぷら 添え(チンゲン菜のソテー) 高野豆腐と大根の煮物 みそ汁(白菜)	たら 高野豆腐 薄揚げ、みそ	チンゲン菜 大根、人参 白菜	米 小麦粉、片栗粉、サラダ油 サラダ油 さとう	おろし生ショウガ、うすくち醤油、料理酒、水 塩 濃口醤油、料理酒、みりん、風調味料	昼間食	レーズンケーキ 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、レーズン 牛乳			
7	火	昼	まめまめデー ごはん 大豆と鶏肉のトマト煮 キャベツのマヨネーズサラダ スープ(じゃが芋)	鶏もも肉、大豆水煮	たまねぎ、人参、トマトソース缶、グリーンピース キャベツ、コーン パセリ	米 サラダ油、さとう マヨドレ じゃが芋	ケチャップ、ウスターソース 中華だし	昼間食	マーラーカオ 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー 調整豆乳、さとう、サラダ油 濃口醤油、レーズン 牛乳			
8	水	昼	ごはん がんとん がんとん煮物 中華スープ(春雨)	豚ミンチ 京がんとん かつわかめ	ほうれん草、もやし、人参 インゲン	米、ゴマ油、さとう、ゴマ油、白ごま、さとう さとう 春雨	濃口醤油、料理酒、塩、濃口醤油 濃口醤油 うすくち醤油、中華だし	昼間食	どうもろこしの蒸しハン 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、コーン 牛乳			
9	木	昼	ごはん 厚揚げとさつま芋の甘酢がらめ カリフラワーのごま塩和え みそ汁(小松菜)	厚揚げ きざみ昆布 みそ	玉葱、ピーマン カリフラワー 小松菜、えのき	米 さつま芋、さとう、片栗粉 白ごま、ゴマ油	濃口醤油、酢 塩、中華だし	昼間食	お麩のきなこラスク 牛乳	おつゆ麩、サラダ油、グラニュー糖 きな粉 牛乳			
10	金	昼	ごはん カレイのねぎみそ焼き 添え(ブロッコリー) ひじきの五目煮 すまし汁(ほうれん草)	アブラカレイ、みそ 薄揚げ、芽ひじき	白ねぎ ブロッコリー 大根、人参、グリーンピース ほうれん草、しめじ	米 さとう、サラダ油 さとう	料理酒 塩 濃口醤油 塩、うすくち醤油	昼間食	お豆腐ケーキ 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、さとう 充填豆腐、調整豆乳、サラダ油 黒豆煮 牛乳			
11	土	昼	豚汁うどん うどんつゆ 白菜の煮びたし	豚もも肉、厚揚げ うどんつゆ みそ ちくわ	大根、人参、ねぎ 白菜	稲庭風うどん、サラダ油 さとう	濃口醤油	昼間食	ルヴァン 牛乳	クラッカー 牛乳			
13	月	昼	ごはん 豚肉のみそ炒め 添え(ホイルいんげん) 白菜のレモンサラダ すまし汁(鮭)	豚もも肉、みそ かつわかめ	玉葱 インゲン 白菜、人参、コーン、レモン果汁	米 サラダ油、さとう さとう、サラダ油 おつゆ麩	おろし生ショウガ、塩、濃口醤油 塩 塩 塩、うすくち醤油 かつお昆布だし、荒節昆布だし	昼間食	きなこケーキ 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、きな粉 調整豆乳、サラダ油、さとう 牛乳			
14	火	昼	ツナホリタンスパゲティ キャベツのハインサラダ スープ(じゃが芋)	鰹フレーク油漬 キャベツのハインサラダ スープ(じゃが芋)	玉葱、ピーマン、人参 キャベツ、きゅうり、パイン缶 パセリ	スパゲティ、サラダ油 マヨドレ じゃが芋	塩、ケチャップ、ウスターソース 中華だし	昼間食	ごまみそ五平もち 牛乳	米、白ごま、さとう、みそ 牛乳			
15	水	昼	ごはん 鶏肉とかぼちゃの煮物 小松菜のゆかり和え みそ汁(豆腐)	鶏もも肉 充填豆腐、薄揚げ、みそ	かぼちゃ、玉葱、グリーンピース 小松菜、人参	米 サラダ油、さとう	濃口醤油、料理酒、みりん、風調味料 ゆかり	昼間食	桃の蒸しハン 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、黄桃缶 牛乳			
16	木	昼	チャーハン 厚揚げともやしの中華風煮 中華スープ(トック)	豚ミンチ 厚揚げ 中華スープ(トック)	玉葱、にんじん、コーン、ねぎ もやし、ピーマン 椎茸	米、ゴマ油 ゴマ油、さとう、片栗粉 トック	塩、濃口醤油 濃口醤油、中華だし うすくち醤油、中華だし	昼間食	さつま芋のマヨネーズ焼き 牛乳	さつま芋、マヨドレ、パセリ 牛乳			
17	金	昼	ごはん 鯖の香味焼き 添え(ホイルブロッコリー) ほうれん草の煮びたし みそ汁(大根)	さば みそ	玉葱 ブロッコリー ほうれん草、人参 大根、ねぎ	米 さとう、サラダ油 さとう	おろし生ショウガ、おろし生ショウガ、濃口醤油 料理酒 塩 濃口醤油	昼間食	ごまドーナツ 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、さとう 充填豆腐、黒ごま、サラダ油 牛乳			
18	土	昼	豚肉のスパゲティ カリフラワーの中華漬け みそ汁(小松菜)	豚もも肉 みそ	玉葱、ピーマン、赤ピーマン カリフラワー、きゅうり 小松菜、しめじ	米、サラダ油 ゴマ油、さとう	焼肉のたれ 酢、濃口醤油	昼間食	ばりんこ 牛乳	ばりんこ 牛乳			
20	月	昼	ごはん 鶏肉のヤンニョム炒め 添え(ホイルブロッコリー) いんげんのナムル 中華スープ(わかめ)	鶏もも肉、みそ かつわかめ	玉葱 ブロッコリー インゲン、人参 コーン	米 片栗粉、サラダ油、さとう、白ごま ゴマ油、白ごま、さとう	塩、ケチャップ、オイスターソース、料理酒 塩 塩 濃口醤油 うすくち醤油、中華だし	昼間食	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			
21	火	昼	ホーカレライス キャベツと大豆のおかかサラダ フルーツりんご	豚もも肉 大豆水煮、芽ひじき、花かつお	玉葱、人参、グリーンピース キャベツ りんご	米、じゃがいも、サラダ油 サラダ油、さとう	カレールー 酢、濃口醤油	昼間食	バイセリー 牛乳	セリーの薬(ケール)、水、パイン缶 牛乳			
22	水	昼	ごはん 鶏肉のレモンソースかけ 添え(ホイルいんげん) スパゲティサラダ みそ汁(豆腐)	鶏もも肉 充填豆腐、みそ	玉葱、レモン果汁 インゲン きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン ねぎ	米 片栗粉、サラダ油、さとう スパゲティ、マヨドレ	料理酒、塩、おろし生ショウガ、濃口醤油 塩	昼間食	スイートポテト 牛乳	さつま芋、調整豆乳、さとう レーズン 牛乳			
23	木	昼	こめこめデー 厚揚げのみそ炒め もやしの甘酢和え すまし汁(ほうれん草)	厚揚げ、豚もも肉、みそ ワカメ	玉葱、ねぎ もやし、人参 ほうれん草	米、サラダ油、さとう、ゴマ油、片栗粉 ゴマ油、白ごま、さとう おつゆ麩	おろし生ショウガ、おろし生ショウガ、濃口醤油 ケチャップ 濃口醤油 濃口醤油 塩、うすくち醤油	昼間食	ツナのチャーハン 牛乳	米、鰹フレーク油漬、玉葱、ゴマ油 濃口醤油 牛乳			
24	金	昼	ごはん カレイの塩こうじ焼き 添え(小松菜のソテー) 切干大根の煮物 みそ汁(玉ねぎ)	アブラカレイ 薄揚げ みそ	小松菜 切干大根、人参、グリーンピース 玉葱、しめじ	米 サラダ油 さとう	塩、こうじ、みりん、風調味料 塩 濃口醤油	昼間食	いちごリースケーキ 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 ストロベリーソース 牛乳			
25	土	昼	挽肉と白菜のあんかけうどん がんとんとかぼちゃの煮物	豚ミンチ 京がんとん	白菜、人参、椎茸 かぼちゃ	稲庭風うどん、さとう、片栗粉 さとう	おろし生ショウガ、濃口醤油 みりん、風調味料 濃口醤油	昼間食	たべっ子ペイビー 牛乳	たべっ子ペイビー 牛乳			
27	月	昼	ごはん マーレードチキン炒め 添え(ホイルいんげん) 白菜のごまマヨ和え みそ汁(大根)	鶏もも肉 みそ	玉ねぎ、オレジン、マーレード インゲン 白菜、人参 大根、ねぎ	米 小麦粉、サラダ油 白ごま、マヨドレ	濃口醤油、料理酒 塩 濃口醤油	昼間食	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ、きな粉、さとう、塩 牛乳			
28	火	昼	焼うどん 揚げなすのみそ和え 中華スープ(もやし)	豚もも肉 みそ	キャベツ、チンゲン菜、玉葱、人参 揚げなす、ピーマン もやし、椎茸	稲庭風うどん、サラダ油、さとう さとう	濃口醤油、みりん、風調味料 濃口醤油 うすくち醤油、中華だし	昼間食	ひじきと油揚げのおにぎり 牛乳	米、芽ひじき、薄揚げ、さとう 濃口醤油、みりん、風調味料 牛乳			
29	水	昼	カミカミデー ごはん じゃが芋のパン粉焼き 添え(小松菜のおひたし) 根菜の煮物 みそ汁(豆腐)	豚ミンチ ちくわ 充填豆腐、かつわかめ、みそ	玉葱 小松菜 大根、れんこん、人参、グリーンピース	米 サラダ油、じゃがいも、サラダ油、パン粉 さとう	塩、ウスターソース、ケチャップ 濃口醤油 濃口醤油、みりん、風調味料	昼間食	黒豆の蒸しハン 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、黒豆煮 牛乳			
30	木	昼	炊き込みツナ中華風ピラフ 鶏肉のルー炒め 添え(ホイルブロッコリー) もやしの三色サラダ スープ(キャベツ)	鰹フレーク油漬 鶏もも肉 きざみ昆布	玉葱、パセリ 玉葱 ブロッコリー もやし、人参 キャベツ、コーン	米、サラダ油 サラダ油、さとう さとう、サラダ油	中華だし、塩 濃口醤油、料理酒、ルーパウダー 塩 酢、濃口醤油 中華だし	昼間食	コア寒天 牛乳	調整豆乳、水、さとう、コア、寒天 牛乳			
31	金	昼	ごはん たらの南蛮漬け 厚揚げの炒め物 みそ汁(白菜)	たら 厚揚げ みそ	玉葱、ピーマン、赤ピーマン インゲン 白菜、しめじ	米 片栗粉、サラダ油、さとう サラダ油	塩、料理酒、酢、濃口醤油 濃口醤油、料理酒、みりん、風調味料	昼間食	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、水 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	584 kcal	21.6 g	18.9 g	85.8 g	1.7 g
目標栄養価	500 kcal	18.0 g	11.0 g	0 g	2.0 g