

日	曜日	時間	献立名	さいりょう			その他	おやつ	
				赤く 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	緑く からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄く 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類		時間	献立名
1	月	昼	ごはん 豚肉の和風カレー煮 添え(ネイスイゲン) 白菜の即席和え みそ汁(大根)	豚モモ肉 減塩塩こんぶ 刻み揚げみそ	玉葱 インゲン 白菜・人参 大根	米 サラダ油、さとう	濃口醤油、料理酒、みりん風調味料 カレールー 塩 うすくち醤油	08:00-08:30 さつま芋のレーズン煮 牛乳	08:30-09:00 さつま芋、さとう、レーズン 牛乳
2	火	昼	ごはん かいの野菜あんかけ チンゲン菜のソテー みそ汁(豆腐)	アツカイ 充填豆腐、みそ	玉葱、人参、ピーマン チンゲン菜、しめじ ねぎ	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	08:00-08:30 コーンケーキ 牛乳	08:30-09:00 コーン、小麦粉 ベーキングパウダー、さとう 調整豆乳、サラダ油 牛乳
3	水	昼	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め 添え(ネイロコリ) 大豆とひじきの和風サラダ みそ汁(さつま芋)	鶏モモ肉 大豆水煮、芽ひじき、花かつお みそ	玉葱 アロコリ れんこん、人参 白ねぎ	米 サラダ油、さとう さつま芋	濃口醤油、ケチャップ 塩 酢、濃口醤油	08:00-08:30 水ようかん 牛乳	08:30-09:00 こしあん、水、さとう、塩、寒天 牛乳
4	木	昼	マナーなす丼 もやしのごま風味和え 中華スープ(小松菜)	豚ミンチ500gP、みそ かつわかめ	なす、玉葱、ねぎ もやし、人参 小松菜、えのき	米、サラダ油、さとう、ゴマ油、片栗粉 ゴマ油、白ごま、さとう	おろし生シウガ、おろし生コンニク、濃口醤油 ケチャップ 濃口醤油 うすくち醤油、中華だし	08:00-08:30 和風みそ蒸しハン 牛乳	08:30-09:00 小麦粉、ベーキングパウダー、さとう サラダ油、調整豆乳、みそ 牛乳
5	金	昼	☆七夕 ワサビ七草うどん ぶっかけうどんつゆ がんもとかぼちゃの煮物 キャベツのさっぱり梅サザ	鯉フレーク油漬 京がんも	オクラ、コーン、飾り人参(星) かぼちゃ キャベツ、きゅうり	うどん、マヨドレ さとう 濃口醤油、料理酒、みりん風調味料 白ごま、サラダ油、さとう	濃口醤油 濃口醤油、みりん風調味料、だし汁 濃口醤油、料理酒、みりん風調味料 酢、濃口醤油、うめびしお	08:00-08:30 ハイゼリー 牛乳	08:30-09:00 ハイゼリーの煮、水 牛乳
6	土	昼	ごはん 鶏肉と厚揚げの中華風スープ煮 ふかし芋のり塩和え	鶏モモ肉、絹厚揚げ あおさのり	大根、チンゲン菜、人参	米 じゃが芋	中華だし、塩 塩	08:00-08:30 アスハラ スピケット 牛乳	08:30-09:00 アスハラ スピケット 牛乳
8	月	昼	ごはん 豚肉のみそ炒め かからりの中華和え すまし汁(小松菜)	豚モモ肉、みそ かからり	玉葱、ピーマン かからり、きゅうり 小松菜、椎茸	米 サラダ油、さとう ゴマ油	濃口醤油、みりん風調味料 濃口醤油 塩、うすくち醤油	08:00-08:30 ピーチケーキ 牛乳	08:30-09:00 黄桃缶、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
9	火	昼	チンゲン菜のソテー いんげんのソテー フルーツ(バナナ)	鶏モモ肉、調整豆乳 鯉フレーク油漬	キャベツ、玉葱、人参 インゲン バナナ	スパゲティ、サラダ油 サラダ油、さとう	濃口醤油、料理酒 濃口醤油、料理酒	08:00-08:30 ひじきとおかかのおにぎり 牛乳	08:30-09:00 米、芽ひじき、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 小松菜のソテー和え みそ汁(鮭)	豚モモ肉、絹厚揚げ かつわかめ、みそ	玉葱、きめさや 小松菜、人参	米 糸こんにゃく、黒さとう 白ごま、マヨドレ おつゆ鮭	濃口醤油、料理酒 濃口醤油	08:00-08:30 大塚かぼちゃ 牛乳	08:30-09:00 かぼちゃ、サラダ油、さとう 濃口醤油、水、黒ごま 牛乳
11	木	昼	ピロシキ 白菜の群の物 中華スープ(ソウ)	豚ミンチ かからり	ほうれん草、もやし、人参 白菜、人参 ねぎ	米、ゴマ油、さとう、ゴマ油、白ごま、さとう 白菜、人参 トック	濃口醤油、料理酒、塩、濃口醤油 酢、うすくち醤油 うすくち醤油、中華だし	08:00-08:30 豆乳きなこプリン 牛乳	08:30-09:00 調整豆乳、片栗粉、さとう、きな粉 さとう、塩 牛乳
12	金	昼	まめまめデー ごはん 卵のコンソメ焼き 添え(ピーマンと玉ねぎのソテー) じゃが芋と大豆のケチャップ煮 みそ汁(大根)	たら 大豆水煮 刻み揚げ、みそ	コーン ピーマン、玉葱 にんじん 大根	米 マヨドレ 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 塩、濃口醤油、ケチャップ	08:00-08:30 レーズン蒸しハン 牛乳	08:30-09:00 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
13	土	昼	ごはん 鶏肉とさつま芋の煮物 キャベツの和風おかしカラ みそ汁(ほうれん草)	鶏モモ肉 花かつお みそ	玉葱、グリーンピース キャベツ、人参 ほうれん草、しめじ	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	08:00-08:30 せんべい(星たべよ) 牛乳	08:30-09:00 星たべよ(塩味) 牛乳
16	火	昼	こめこめデー ごはん 鶏肉のさっぱり煮 添え(ネイスイゲン) ほうれん草の和え物 みそ汁(なす)	鶏モモ肉 みそ	玉葱 インゲン ほうれん草、人参 なす、白ねぎ	米 サラダ油、ゴマ油、さとう	酢、濃口醤油 塩 濃口醤油、みりん風調味料	08:00-08:30 ケチャップライス 牛乳	08:30-09:00 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
17	水	昼	ごはん 豚肉のハーキューソース炒め もやしのゆかり和え みそ汁(豆腐)	豚モモ肉 かからり	玉葱、キャベツ、人参 もやし、きゅうり ねぎ	米 サラダ油、さとう マヨドレ	おろし生シウガ、おろし生コンニク、ケチャップ ウスターソース ゆかり	08:00-08:30 かぼちゃケーキ 牛乳	08:30-09:00 小麦粉、ベーキングパウダー、さとう サラダ油、南瓜、調整豆乳 レーズン 牛乳
18	木	昼	かみかみデー キーカレーライス 切干大根の和風サラダ フルーツ(りんご)	鶏ミンチ かつわかめ、花かつお	玉葱、緑ピーマン、赤ピーマン 切干大根、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	08:00-08:30 小豆豆腐寒 牛乳	08:30-09:00 調整豆乳、水、さとう、寒天、小豆 牛乳
19	金	昼	ごはん 豚の竜田揚げ 添え(小松菜のソテー) 高野豆腐の煮物 みそ汁(玉ねぎ)	さば 高野豆腐 みそ	小松菜、コーン 人参、インゲン 玉葱、椎茸	米 片栗粉、サラダ油 サラダ油 さとう	おろし生シウガ、料理酒、濃口醤油 濃口醤油 濃口醤油、料理酒、みりん風調味料	08:00-08:30 さつま芋蒸しハン 牛乳	08:30-09:00 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	けんちんうどん うどんつゆ 白菜の塩昆布和え	絹厚揚げ 減塩塩こんぶ	大根、ごぼう、人参、ねぎ 白菜、しめじ	うどん、ゴマ油	塩、うすくち醤油、みりん風調味料 塩	08:00-08:30 ルヴァン 牛乳	08:30-09:00 クラッカー 牛乳
22	月	昼	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 添え(かぼちゃ) 春雨の群の物 みそ汁(小松菜)	鶏モモ肉 みそ	大根、おろし かぼちゃ きゅうり、人参 小松菜、えのき	米 さとう さとう 春雨、さとう	濃口醤油、みりん風調味料 濃口醤油 酢、うすくち醤油	08:00-08:30 ココアケーキ 牛乳	08:30-09:00 小麦粉、ココア、ベーキングパウダー 調整豆乳、サラダ油、さとう 牛乳
23	火	昼	ごはん 豚肉とマカロニのトマト煮 小松菜のソテー 里芋のみそマヨ和え	豚モモ肉 刻み揚げ みそ	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 里芋、マヨドレ	ケチャップ、ウスターソース 濃口醤油、みりん風調味料	08:00-08:30 大根菜のチャーハン 牛乳	08:30-09:00 米、大根の葉、白ごま、ゴマ油 濃口醤油 牛乳
24	水	昼	ごはん かいのごま風味焼き 添え(ほうれん草のおひたし) かぼちゃの甘辛煮 みそ汁(豆腐)	アツカイ 充填豆腐、かつわかめ、みそ	ほうれん草、人参 かぼちゃ	米 白ごま、さとう、サラダ油 さとう	濃口醤油、料理酒、みりん風調味料 濃口醤油 濃口醤油	08:00-08:30 いちごソースの蒸しハン 牛乳	08:30-09:00 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	木	昼	ごはん 厚揚げの挽肉炒め 白菜の和風サラダ みそ汁(大根)	絹厚揚げ、豚ミンチ500gP きざみ昆布 みそ	もやし、インゲン 白菜、人参 大根、ねぎ	米 サラダ油、さとう、片栗粉 サラダ油、さとう	おろし生シウガ、濃口醤油 みりん風調味料 酢、濃口醤油	08:00-08:30 お麩のきなごろす 牛乳	08:30-09:00 おつゆ鮭、サラダ油、クラム、きな粉 牛乳
26	金	昼	カレー 鶏肉のり塩唐揚げ 添え(ネイロコリ) ホトシサザ スープ(キャベツ)	鶏モモ肉、あおさのり かからり	玉葱、グリーンピース アロコリ きゅうり、人参、コーン キャベツ、しめじ	米、サラダ油 さとう、片栗粉、サラダ油 じゃが芋、マヨドレ	塩、ケチャップ、カレーパウダー 料理酒、塩、おろし生シウガ 塩 中華だし、水	08:00-08:30 アレーンケーキ 牛乳	08:30-09:00 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
27	土	昼	肉うどん(豚肉) うどんつゆ キャベツの煮ひたし	豚モモ肉 みそ	玉葱、ねぎ キャベツ、人参	うどん、サラダ油、さとう さとう	濃口醤油、料理酒 塩、うすくち醤油、みりん風調味料 濃口醤油	08:00-08:30 ぼりんこ 牛乳	08:30-09:00 ぼりんこ 牛乳
29	月	昼	ごはん 鶏肉のスパゲティ炒め 添え(ネイスイゲン) さつま芋の煮物 みそ汁(白菜)	鶏モモ肉 刻み揚げ みそ	玉葱 インゲン グリーンピース 白菜、人参	米 サラダ油、さとう さつま芋、さとう	おろし生シウガ、おろし生コンニク、濃口醤油 みりん風調味料 塩 濃口醤油	08:00-08:30 ごまケーキ 牛乳	08:30-09:00 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
30	火	昼	世界の料理(インドネシア) ミニコン風焼きそば キャベツのコンソメ 中華スープ(わかめ)	豚モモ肉、ムキエビ かつわかめ	もやし、ピーマン、赤ピーマン キャベツ、コーン 白ねぎ	焼きそば麺、サラダ油、さとう マヨドレ	濃口醤油、みりん風調味料、ケチャップ オスターソース うすくち醤油、中華だし、水	08:00-08:30 きなこおはぎ風 牛乳	08:30-09:00 米、塩、きな粉、さとう、塩 牛乳
31	水	昼	ごはん 卵の天ぷら 添え(チンゲン菜のソテー) 切干大根の煮物 みそ汁(豆腐)	たら きざみ昆布 充填豆腐、みそ	チンゲン菜 切干大根、人参、椎茸 ねぎ	米 小麦粉、片栗粉、サラダ油 サラダ油 さとう	おろし生シウガ、うすくち醤油、料理酒、水 塩 濃口醤油	08:00-08:30 マレードの蒸しハン 牛乳	08:30-09:00 小麦粉、ベーキングパウダー、さとう サラダ油、調整豆乳 オレンジマレード 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	20.9 g	18.6 g	87.5 g	1.6 g
目標栄養価	509 kcal	22.0 g	14.0 g	0 g	1.9 g