

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	その他		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				
2	月	昼	ごはん 豚肉の生姜炒め  添え(体イロブロッコリー) キャベツのレンサダ 豆乳みそ汁(さつま芋)	豚モモ肉  みそ、調整豆乳	玉葱  ブロッコリー キャベツ、人参、黄ピーマン、レモン果汁 白ねぎ	米 サラダ油、さとう  さとう、サラダ油 さつま芋	おろし生ショウガ、濃口醤油 みりん風調味料 塩	アップルケーキ 牛乳	小麦粉、ヘーキングパウダー、さとう サラダ油、調整豆乳、りんご缶 牛乳	
3	火	昼	かみかみデー ミートソースハンバーグ 根菜と大豆のマヨサダ すまし汁(コーン)	鶏ミンチ 大豆水煮	玉葱、トマトソース缶、パセリ レモン、ごぼう、人参 玉葱、コーン	スパゲティ、サラダ油、さとう マヨドレ	ケチャップ、オスターソース  塩、うすくち醤油	しらすとごまのおにぎり 牛乳	米、しらす干し、白ごま、塩 牛乳	
4	水	昼	ごはん 厚揚げのチキンプール かぼちゃの煮物 みそ汁(白菜)	絹厚揚げ、豚モモ肉、花かつお  みそ	玉葱、チンゲン菜、人参 かぼちゃ 白菜、しめじ	米 ゴマ油 さとう	濃口醤油、料理酒、みりん風調味料 濃口醤油、みりん風調味料	コア蒸しハン 牛乳	小麦粉、コア、ヘーキングパウダー、 さとう、サラダ油、調整豆乳 牛乳	
5	木	昼	ごはん ビビンバ 中華スープ(オクラ)	鶏ミンチ  オクラ	ほうれん草、もやし、人参、インゲン オクラ	米、ゴマ油、さとう、ゴマ油、白ごま、さとう 春雨	濃口醤油、料理酒、塩、濃口醤油 うすくち醤油、中華だし	豆乳ミルク寒天 牛乳	調整豆乳、水、さとう、寒天 牛乳	
6	金	昼	ごはん 鯖の揚げ煮  添え(さつま芋) 小松菜のおひたし みそ汁(豆腐)	さば  充填豆腐、かつわかめ、みそ	小松菜、人参	米 片栗粉、サラダ油、さとう さつま芋、さとう	料理酒、おろし生ショウガ、濃口醤油 みりん風調味料 塩 濃口醤油、みりん風調味料	いちごゼリー 牛乳	イチゴゼリーの素、水 ストロベリーソース 牛乳	
7	土	昼	豚肉のすき焼き風 みそ汁(大根としめじ)	豚モモ肉 刻み揚げ、みそ	白菜、人参、椎茸 大根、しめじ	米、さとう	濃口醤油、料理酒	ルヴァン 牛乳	クラッカー 牛乳	
9	月	昼	ごはん 照り焼きチキン 添え(体イロキャベツ) 春雨サダ みそ汁(玉ねぎ)	鶏モモ肉  かつわかめ、みそ	キャベツ きゅうり、人参、コーン 玉葱	米 さとう、片栗粉 春雨、マヨドレ	濃口醤油、料理酒、みりん風調味料 塩	洋梨蒸しハン 牛乳	小麦粉、ヘーキングパウダー、さとう サラダ油、調整豆乳、洋梨缶 牛乳	
10	火	昼	ごはん 厚揚げのあんかけスープ煮 じゃが芋のり塩和え	絹厚揚げ、豚モモ肉 あさきのり	もやし、小松菜、人参	米 ゴマ油、さとう、片栗粉 じゃがいも	濃口醤油、中華だし 塩	ツゲごはんのおにぎり 牛乳	米、ツゲ、水、煮、玉葱、さとう 濃口醤油、みりん風調味料 牛乳	
11	水	昼	大豆入りチキスイ風 カリフラワーの和風サダ スープ(チンゲン菜)	鶏ミンチ500gP、大豆水煮 芽ひじき、花かつお	玉葱、トマトソース缶、グリーンピース カリフラワー、きゅうり チンゲン菜、えのき	米、サラダ油 サラダ油、さとう	ケチャップ、オスターソース、カレーパウダー 酢、濃口醤油 中華だし	かぼちゃトナツ 牛乳	小麦粉、ヘーキングパウダー、南瓜 調整豆乳、サラダ油、グラニュー糖 牛乳	
12	木	昼	ごはん ビビンバ 中華スープ(わかめ)	鶏ミンチ かつわかめ	ほうれん草、もやし、人参、インゲン 白ねぎ	米、ゴマ油、さとう、ゴマ油、白ごま、さとう	濃口醤油、料理酒、塩、濃口醤油 うすくち醤油、中華だし、水	水ようかん 牛乳	こしあん、水、さとう、塩、寒天 牛乳	
13	金	昼	ごはん カレイの和風ムニエル 添え(いんげんのリテー) がんもとお根の煮物 みそ汁(冬瓜)	アブラレイ  がんも みそ	インゲン 大根、人参 冬瓜、椎茸	米 小麦粉、サラダ油 サラダ油 さとう	濃口醤油、みりん風調味料 塩 濃口醤油	ブルーボン 牛乳	ブルーカケル、白桃缶、ミカン缶 フルーツ汁 牛乳	
14	土	昼	五目うどん うどんつゆ フルーツ(パイン缶)	鶏モモ肉、刻み揚げ  フルーツ(パイン缶)	白菜、小松菜、人参、椎茸  パイン缶	うどん、さとう、里芋	濃口醤油 塩、うすくち醤油、みりん風調味料	ぱりんこ 牛乳	ぱりんこ 牛乳	
17	火	昼	ごはん 鶏肉とさつま芋のクリーム煮 マカロニのケチャップ和え フルーツ(りんご)	鶏モモ肉、調整豆乳  フルーツ(りんご)	玉葱、パセリ ピーマン、人参 りんご	米 さつま芋、サラダ油 マカロニ、さとう	おろし生ニンジン、チューブ、塩 ケチャップ	きなこほしき風 牛乳	米、塩、きな粉、さとう、塩 牛乳	
18	水	昼	ごはん とり天 添え(チンゲン菜のおひたし) 厚揚げと昆布の煮物 みそ汁(玉ねぎ)	鶏モモ肉 絹厚揚げ、きざみ昆布 みそ	チンゲン菜 人参 玉葱、椎茸	米 小麦粉、片栗粉、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 濃口醤油 濃口醤油、みりん風調味料	さつま芋蒸しハン 牛乳	小麦粉、ヘーキングパウダー、さとう サラダ油、調整豆乳、さつま芋 牛乳	
19	木	昼	ごはん 鯖のみそ煮 添え(白菜のゆかり和え) なすの中華漬け すまし汁(そうめん)	さば、みそ  かつわかめ、みそ	白菜 揚げなす、きゅうり	米 さとう 白ごま、さとう そうめん、花魁	おろし生ショウガ、濃口醤油、料理酒 ゆかり 酢、濃口醤油 塩、うすくち醤油	ハインゼリー 牛乳	ゼリーの素(ケール)、水、パイン缶 牛乳	
20	金	昼	チキンカレーライス 小松菜の白和えサダ フルーツ(バナナ)	鶏モモ肉 充填豆腐  フルーツ(バナナ)	玉葱、人参、グリーンピース 小松菜、人参 バナナ	米、じゃがいも、サラダ油 白ごま、マヨドレ	カレールー 濃口醤油	プレーンケーキ 牛乳	小麦粉、ヘーキングパウダー、さとう サラダ油、調整豆乳 牛乳	
21	土	昼	里芋入り豚汁うどん うどんつゆ キャベツの甘酢和え	豚モモ肉 みそ かつわかめ	大根、人参、ねぎ  キャベツ	うどん、さとう、いも さとう	酢、うすくち醤油	たべっ子ペイビー 牛乳	たべっ子ペイビー 牛乳	
24	火	昼	豚肉ときのこの和風スパゲティ 切り干し大根のサダ すまし汁(ほうれん草)	豚モモ肉 花かつお	しめじ、えのき、玉葱、ねぎ 切り干し大根、きゅうり、人参 ほうれん草	スパゲティ、サラダ油 サラダ油、さとう おつゆ麩	濃口醤油、みりん風調味料 酢、濃口醤油 塩、うすくち醤油	ひじきとゆかりのおにぎり 牛乳	米、ゆかり、芽ひじき、さとう 濃口醤油、みりん風調味料 牛乳	
25	水	昼	まめまめデー ごはん 夕の唐揚げの甘酢かけ 添え(かぼちゃ) 大豆五目煮 みそ汁(白菜)	たら  大豆水煮 かつわかめ、みそ	玉葱 かぼちゃ れんこん、人参、グリーンピース 白菜	米 片栗粉、サラダ油、さとう、片栗粉 さとう こんにゃく、さとう	塩、おろし生ショウガ、濃口醤油、酢、中華だし 濃口醤油 濃口醤油	フルケーキ 牛乳	小麦粉、ヘーキングパウダー、さとう サラダ油、調整豆乳 フルーツカケル 牛乳	
26	木	昼	炊き込みごはん 鶏肉のりんごソース焼き 添え(体イロブロッコリー) キャベツのごまマヨサダ みそ汁(玉ねぎ)	刻み揚げ 鶏モモ肉  みそ	にんじん、ごぼう、しいたけ おろしリンゴ、玉葱 ブロッコリー キャベツ、コーン 玉葱、ねぎ	米 サラダ油、さとう  白ごま、マヨドレ	うすくち醤油、料理酒 濃口醤油、料理酒、みりん風調味料 塩 濃口醤油	さつま芋ミルクようかん 牛乳	さつま芋、調整豆乳、水、さとう、塩 寒天 牛乳	
27	金	昼	炒り豆腐丼 みそ汁(なすと小松菜)	木綿豆腐、豚ミンチ500gP みそ	玉葱、人参、椎茸、きぬさや なす、小松菜、白ねぎ	米、ゴマ油	濃口醤油、料理酒、みりん風調味料	ちんすこう 牛乳	小麦粉、きな粉、さとう、サラダ油 牛乳	
28	土	昼	ごはん 豚肉のトマトソース もやし、赤ピーマン、黄ピーマン	豚モモ肉、調整豆乳	玉葱、人参、トマトソース缶、パセリ もやし、赤ピーマン、黄ピーマン	米 じゃが芋、サラダ油、さとう さとう、サラダ油	塩、ケチャップ 塩、酢	アスハラ スピケト 牛乳	アスハラ スピケト 牛乳	
30	月	昼	世界の料理(インド) キーマカレー 白菜の即席和え フルーツ(みかん缶)	鶏ミンチ 減塩塩こんぶ	玉葱、緑ピーマン、赤ピーマン 白菜、人参 ミカン缶	米、じゃが芋、サラダ油	カレールー うすくち醤油	和風みそ蒸しハン 牛乳	小麦粉、ヘーキングパウダー、さとう サラダ油、調整豆乳、みそ 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	563 kcal	20.3 g	16.8 g	85.9 g	1.4 g
目標栄養価	509 kcal	22.0 g	14.0 g	0 g	1.9 g