

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				
1	金	昼	ごはん 鯛のかき焼き れんこんとこんにやくの煮物 みそ汁(豆腐と白菜)	さば	れんこん 白菜	米 小麦粉・サラダ油・さとう こんにやく・さとう	塩・料理酒・濃口醤油・料理酒 みりん・風調味料・カレーパウダー 濃口醤油・だし・ハク麩(食塩不使用)・水 だし・ハク麩(食塩不使用)・水	15分 30分	レスナーキ 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・レーズン 牛乳
2	土	昼	焼肉となすのみそ炒め丼 すまし汁(大根)	豚ミンチ500gP・みそ	なす・玉葱・グリーンピース 大根	米・サラダ油・さとう うず巻ふ	濃口醤油・みりん・風調味料 塩・うすくち醤油・だし・ハク麩(食塩不使用) 水	15分 30分	アスカバスケット 牛乳	アスカバスケット 牛乳
5	火	昼	チキカレーライス 白菜のゆかり和え フルーツ(みかん缶)	鶏モモ肉	玉葱・人参・グリーンピース 白菜・人参 ミカン缶	米・じゃがいも・サラダ油	カレールー ゆかり	15分 30分	黒豆の蒸しハン 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・黒豆煮 牛乳
6	水	昼	ツナポテトサラダ キャベツのハインサラダ コンソメスープ	鰹フレーク油漬 調整豆乳	玉葱・ピーマン・人参 キャベツ・きゅうり・パイン缶 コン缶・バセリ	スパゲティ・サラダ油 マヨネーズ 片栗粉	塩・ケチャップ・ウスターソース おろし生シソ・濃口醤油・料理酒・塩 濃口醤油・水 中・華だし	15分 30分	ひじきと油揚げのおにぎり 牛乳	米・芽ひじき・刺身揚げ・さとう 濃口醤油・みりん・風調味料 牛乳
7	木	昼	ビビンバ丼 中華スープ(わかめ)	鶏ミンチ	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	おろし生シソ・濃口醤油・料理酒・塩 濃口醤油 うすくち醤油・中・華だし・水	15分 30分	大学芋 牛乳	さつま芋・サラダ油・さとう 濃口醤油・水・黒ごま 牛乳
8	金	昼	かみかみデー ごはん カラシジャコメの南蛮漬け かみかみサラダ カルシウムみそ汁	しゃも 高野豆腐・みそ・調整豆乳	玉葱 ごぼう・レンコン・人参・切干大根・コーン 小松菜	米 片栗粉・サラダ油・さとう マヨネーズ	料理酒・酢・濃口醤油 だし・ハク麩(食塩不使用)・水	15分 30分	ハン蒸しハン 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・パイン缶 牛乳
9	土	昼	ほうとう風うどん うどんつゆ フルーツ(黄桃缶)	鶏モモ肉・刻み揚げ みそ	かぼちゃ・玉葱・人参・ねぎ 黄桃缶	うどん	だし・ハク麩(食塩不使用)・水	15分 30分	ぜんべい(星たべよ) 牛乳	星たべよ(塩味) 牛乳
11	月	昼	ごはん マーレードチキン炒め 添え(体イルゴロコー) 白菜の煮びたし みそ汁(大根)	鶏モモ肉 みそ	玉葱・オレゾマレード ブロッコリー 白菜・人参 大根・大根の葉	米 サラダ油 さとう	濃口醤油・料理酒 塩 濃口醤油・だし・ハク麩(食塩不使用)・水 だし・ハク麩(食塩不使用)・水	15分 30分	ごまケーキ 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・白ごま 黒ごま 牛乳
12	火	昼	こめこめデー 豚肉のさけ炒め丼 ほうれん草のナムル みそ汁(豆腐)	鶏モモ肉 充填豆腐・かたわかめ・みそ	玉葱・ピーマン ほうれん草・人参	米・ゴマ油・さとう ゴマ油・白ごま・さとう	おろし生シソ・みりん・風調味料 濃口醤油 濃口醤油 だし・ハク麩(食塩不使用)・水	15分 30分	ゆかりのおにぎり 牛乳	米・ゆかり 牛乳
13	水	昼	ごはん 鶏じゃが もやしの即席和え みそ汁(チゲン菜)	鶏モモ肉 減塩塩こんぶ みそ	玉葱・人参・きぬさや もやし・人参 チゲン菜・しめじ	米 じゃがいも・糸こんにゃく・黒・さとう	濃口醤油・みりん・風調味料 だし・ハク麩(食塩不使用)・水 うすくち醤油 だし・ハク麩(食塩不使用)・水	15分 30分	いちごケーキ 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 ストロベリーソース 牛乳
14	木	昼	チャーハン 厚揚げの中華風煮 中華スープ(かぶ)	豚ミンチ500gP 絹厚揚げ	玉葱・にんじん・緑ピーマン・コーン 小松菜 かぶ・ねぎ	米・ゴマ油 ゴマ油	塩・濃口醤油 濃口醤油・中・華だし・水 うすくち醤油・中・華だし・水	15分 30分	黒豆寒のきなこかけ 牛乳	水・さとう・寒天・黒豆煮・きな粉 さとう・塩 牛乳
15	金	昼	ごはん 鯛の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 みそ汁(さつま芋)	さば みそ	切干大根・人参・インゲン・椎茸 白ねぎ	米 さとう さつま芋	塩・こうじ・みりん・風調味料 濃口醤油・だし・ハク麩(食塩不使用)・水 だし・ハク麩(食塩不使用)・水	15分 30分	ジャムサンド 牛乳	無塩ロールパン イチゴジャム 牛乳
16	土	昼	大豆入りわかい風井 かりん粉のレモンサラダ みそ汁(小松菜)	豚ミンチ500gP・大豆水煮 刻み揚げ・みそ	玉葱・トマトソース缶・グリーンピース かからん・きゅうり・レモン果汁 小松菜	米・サラダ油 さとう・サラダ油	ケチャップ・ウスターソース・カレーパウダー 塩 だし・ハク麩(食塩不使用)・水	15分 30分	ルヴァン 牛乳	クラッカー 牛乳
18	月	昼	ごはん 豚肉のヤンコム風炒め 白菜のごまマヨ和え 中華スープ(わかめ)	鶏モモ肉・みそ かたわかめ	玉葱・ピーマン 白菜・人参 コーン	米 片栗粉・サラダ油・さとう・白ごま 白ごま・マヨネーズ	塩・ケチャップ・オスターソース・料理酒 濃口醤油 うすくち醤油・中・華だし・水	15分 30分	マラーカオ 牛乳	小麦粉・ヘーキングパウダー 調整豆乳・さとう・サラダ油 濃口醤油・黒ごま 牛乳
19	火	昼	ビビンバ丼 中華スープ(厚揚げ)	鶏ミンチ	ほうれん草・もやし・人参・インゲン ねぎ	米・ゴマ油・さとう・ゴマ油・白ごま	おろし生シソ・濃口醤油・料理酒・塩 濃口醤油 うすくち醤油・中・華だし	15分 30分	フルーツポンチ 牛乳	りんご・ブルーベリー・バナナ フルーツ缶汁 牛乳
20	水	昼	まめまめデー ごはん 鶏肉の唐揚げ 添え(体イルゴロコー) 大豆五目煮 みそ汁(玉ねぎ)	鶏モモ肉 大豆水煮 みそ	ブロッコリー れんこん・人参・きぬさや 玉葱・大根の葉	米 片栗粉・サラダ油 こんにやく・さとう	おろし生シソ・濃口醤油・料理酒 塩 だし・ハク麩(食塩不使用)・水 だし・ハク麩(食塩不使用)・水	15分 30分	オレンジゼリー 牛乳	ゼリーの素(オレンジ)・水・白桃缶 牛乳
21	木	昼	さつま芋のホーカールライス かぶとキャベツのおかかサラダ フルーツ(バナナ)	鶏モモ肉 花かつお	玉葱・人参・グリーンピース かぶ・キャベツ バナナ	米・さつま芋・サラダ油 サラダ油・さとう	カレールー 酢・濃口醤油	15分 30分	豆腐トナツ 牛乳	小麦粉・ヘーキングパウダー・さとう 充填豆腐・サラダ油・グラニュー糖 牛乳
22	金	昼	ごはん ますの香味焼き ホトサラダ みそ汁(冬瓜)	ピンクサーモン みそ	白ねぎ きゅうり・人参 冬瓜・椎茸	米 さとう じゃが芋・マヨネーズ	おろし生シソ・濃口醤油・料理酒 だし・ハク麩(食塩不使用)・水	15分 30分	スイートホト 牛乳	さつま芋・調整豆乳・さとう 牛乳
25	月	昼	世界の料理(スウェーデン) ごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 ピッツァ(パイン) スープ(ほうれん草)	鶏モモ肉・大豆水煮	玉葱・人参・トマトソース缶・バセリ 玉葱・コーン ほうれん草・えのき	米 サラダ油・さとう じゃが芋	ケチャップ・ウスターソース 塩・コンソメ 中・華だし・水	15分 30分	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ・きな粉・さとう・塩 牛乳
26	火	昼	焼きうどん さつま芋のレモン煮 みそ汁(もやし)	鶏モモ肉 刻み揚げ・みそ	玉葱・小松菜・人参 レモン果汁 もやし	うどん・サラダ油・さとう さつま芋・さとう	濃口醤油・みりん・風調味料 塩・水 だし・ハク麩(食塩不使用)・水	15分 30分	ごまみそ五平もち 牛乳	米・白ごま・さとう・みそ 牛乳
27	水	昼	中華風ドラフ 鶏肉のクリーム煮 キャベツのツナサラダ スープ(かぶ)	鶏モモ肉・調整豆乳 鰹フレーク油漬	玉ねぎ・赤ピーマン・緑ピーマン・コーン 玉葱・人参・バセリ キャベツ・きゅうり かぶ・しめじ・バセリ	米・サラダ油 サラダ油 さとう・サラダ油	塩・中・華だし・コンソメ チュー・フレーク・水 塩・酢 中・華だし・水	15分 30分	かぼちゃ蒸しハン 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・かぼちゃ 牛乳
28	木	昼	ごはん 夕のねぎみそ焼き 添え(かぼちゃ) 厚揚げの炒め物 すまし汁(白菜)	たら・みそ 絹厚揚げ	白ねぎ かぼちゃ 玉葱・インゲン 白菜・人参	米 さとう さとう サラダ油	料理酒 濃口醤油 濃口醤油・料理酒・みりん・風調味料 塩・うすくち醤油・だし・ハク麩(食塩不使用) 水	15分 30分	コア寒天 牛乳	調整豆乳・水・さとう・コア・寒天 牛乳
29	金	昼	ごはん スコップコロッケ 根菜の煮物 みそ汁(豆腐)	豚ミンチ500gP ちくわ 充填豆腐・かたわかめ・みそ	玉ねぎ 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・みりん・風調味料 だし・ハク麩(食塩不使用)・水 だし・ハク麩(食塩不使用)・水	15分 30分	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
30	土	昼	焼き鳥丼 みそ汁(なすとチゲン菜) フルーツ(パイン缶)	鶏モモ肉 みそ	玉葱・人参・ねぎ なす・チゲン菜 パイン缶	米・サラダ油・さとう	おろし生シソ・濃口醤油 みりん・風調味料 だし・ハク麩(食塩不使用)・水	15分 30分	たべっ子ペイビー 牛乳	たべっ子ペイビー 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
平均栄養価	566 kcal	21.4 g	17.2 g	85.4 g	1.6 g
目標栄養価	509 kcal	22.0 g	14.0 g	0 g	1.9 g