

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				
6	月	昼	キーマカレーライス 切干大根の和風サラダ フルーツ(みかん缶)	鶏ミンチ 花かつお	玉ねぎ,人参 切干大根,きゅうり,コーン ミカン缶	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	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ,きな粉,さとう,塩 牛乳	
7	火	昼	ごはん 鯖の塩焼き 黒豆 根菜の煮物 すまし汁	さば 黒豆煮 ちくわ	大根,れんこん,人参,きぬさや チンゲン菜	米 さとう 花魁	塩,料理酒 濃口醤油,みりん,風調味料 だしハック(食塩不使用),水 塩,うすくち醤油,だしハック(食塩不使用) 水	七草風おにぎり 牛乳	米,春の七草,塩 牛乳	
8	水	昼	ごはん 豚肉のすき煮 紅白なます みそ汁(さつま芋)	豚モモ肉,木綿豆腐 みそ	玉葱,インゲン 大根,人参 ねぎ	米 さとう	濃口醤油,料理酒 だしハック(食塩不使用),水 酢,うすくち醤油 だしハック(食塩不使用),水	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	
9	木	昼	ごはん 鶏肉と厚揚げの中華炒め 里芋の煮物 みそ汁(冬瓜)	鶏モモ肉,絹厚揚げ みそ	玉葱,ほうれん草,人参 グリーンピース	米 ゴマ油 里芋,さとう	濃口醤油,料理酒,みりん,風調味料 中華だし 濃口醤油,みりん,風調味料 だしハック(食塩不使用),水 だしハック(食塩不使用),水	人参ケーキ 牛乳	小麦粉,人参,キングハガー, さとう,サラダ油,調整豆乳 牛乳	
10	金	昼	まめまめデー ごはん 豚肉のハーベキューソース炒め 大豆とひじきの和風サラダ みそ汁(白菜)	豚モモ肉,豚ハラウ肉 大豆水煮,芽ひじき,花かつお 刻み揚げ,みそ	キャベツ,玉葱,人参 れんこん,人参 白菜	米 サラダ油,さとう サラダ油,さとう	おろし生ショウガ,ケチャップ,ウスターソース 酢,濃口醤油 だしハック(食塩不使用),水	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	
11	土	昼	鶏塩うどん 具+うどん+つゆ フルーツ(パン缶)	鶏モモ肉,刻み揚げ みそ	小松菜,白ネギ,人参 パイン缶	うどん ゴマ油	塩,鶏がらスープ,水	たべっこベイビー 牛乳	たべっこベイビー 牛乳	
14	火	昼	ウナホリタシハゲティ 小松菜のソテー 豆乳スープ(さつま芋)	鰹フレーク油漬 調整豆乳	玉葱,ピーマン,赤ピーマン 小松菜,コーン しめじ	スハゲティ,サラダ油 サラダ油,さとう さつま芋	塩,ケチャップ,ウスターソース 濃口醤油,料理酒 中華だし,水	きなこおはぎ風 牛乳	米,塩,きな粉,さとう,塩 牛乳	
15	水	昼	ごはん うらのソテー 和風きのこソース 納豆 豚汁	たら 納豆 豚モモ肉,みそ	玉葱,椎茸,えのき,しめじ 大根,ごぼう,人参,大根の葉	米 片栗粉,サラダ油,さとう,片栗粉	塩,料理酒,濃口醤油,みりん,風調味料 だしハック(食塩不使用),水 だしハック(食塩不使用),水	フルーツポンチ 牛乳	フルーツカクレ,白桃缶,ミカン缶 フルーツ缶汁 牛乳	
16	木	昼	ピビンパ井 中華スープ(厚揚げ)	鶏ミンチ 絹厚揚げ	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	おろし生ニンニク,濃口醤油,料理酒,塩 濃口醤油 うすくち醤油,中華だし	コア寒天 牛乳	調整豆乳,水,さとう,ココア,寒天 牛乳	
17	金	昼	世界の料理(スペイン) ごはん チキンのアヨリソース 添え(体イェルロコラー) じゃが芋と大豆のケチャップ煮 すまし汁(コーン)	鶏モモ肉 大豆水煮	レモン果汁 ブロッコリー 人参 玉葱,コーン	米 サラダ油,小麦粉,マヨドレ じゃが芋,サラダ油,さとう	塩,おろし生ニンニク,みりん,風調味料,塩 塩 塩,濃口醤油,ケチャップ,水 塩,うすくち醤油,だしハック(食塩不使用) 水	フレンケーキ 牛乳	小麦粉,ハーキングハガー, さとう,サラダ油,調整豆乳 牛乳	
18	土	昼	豚肉のごま風味丼 白菜の煮びたし みそ汁(里芋)	豚モモ肉,豚ハラウ肉,絹厚揚げ みそ	玉葱,グリーンピース 白菜,人参 ねぎ	米,サラダ油,白ごま,さとう さとう	おろし生ショウガ,濃口醤油,料理酒 濃口醤油,だしハック(食塩不使用),水 だしハック(食塩不使用),水	アスハラガビスケット 牛乳	アスハラガビスケット 牛乳	
20	月	昼	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 春雨サラダ みそ汁(ほうれん草)	鶏モモ肉 みそ	大根,おろし きゅうり,人参 ほうれん草	米 片栗粉,サラダ油,さとう 春雨,ゴマ油,さとう うず巻ふ	濃口醤油,みりん,風調味料 だしハック(食塩不使用),水 酢,濃口醤油 だしハック(食塩不使用),水	レースソテー 牛乳	小麦粉,ハーキングハガー, さとう,サラダ油,調整豆乳,レースソ 牛乳	
21	火	昼	あんかけ焼きそば あん さつま芋の甘煮 中華スープ(わかめ)	豚モモ肉 かつわかめ	キャベツ,玉葱,人参,ピーマン 白ねぎ	焼きそば,麺,サラダ油 サラダ油,ゴマ油,片栗粉 さつま芋,さとう	中濃ソース 塩,濃口醤油,だしハック(食塩不使用),水 濃口醤油 うすくち醤油,中華だし,水	ひじきとおかかのごはん 牛乳	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	
22	水	昼	ホーカカレーライス キャベツのサラダ フルーツ(バナナ)	豚モモ肉,豚ハラウ肉	玉葱,人参 キャベツ,人参,コーン バナナ	米,じゃが芋,サラダ油 さとう,サラダ油	カレールー 塩,酢	お昼のきなこラスク 牛乳	おつゆ,塩,サラダ油,クレーン糖 きな粉 牛乳	
23	木	昼	かみかみデー ごはん 鶏肉と根菜の煮物 白菜の塩昆布和え みそ汁(玉ねぎ)	鶏モモ肉 減塩塩こんぶ 刻み揚げ,みそ	大根,れんこん,人参,グリーンピース 白菜,しめじ 玉葱	米 里芋,さとう	濃口醤油,みりん,風調味料 だしハック(食塩不使用),水 塩 だしハック(食塩不使用),水	豆乳ミルクようかん 牛乳	ごしあん,調整豆乳,水,さとう 寒天 牛乳	
24	金	昼	ごはん 鮭のみそ焼き 添え(ふかしじゃが芋) マカロニサラダ すまし汁(チンゲン菜)	ピンクサーモン,みそ	パセリ きゅうり,人参,コーン チンゲン菜,えのき	米 さとう じゃが芋 マカロニ,マヨドレ	料理酒 塩 塩,うすくち醤油,だしハック(食塩不使用) 水	ジャムサンド 牛乳	無塩ロールパン,卵無 イチゴジャム 牛乳	
25	土	昼	ごはん 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーのウナサダ	鶏モモ肉,調整豆乳 鰹フレーク油漬	かぼちゃ,玉葱 ブロッコリー	米 サラダ油 さとう,サラダ油	シチュールー,水 塩,酢	せんべい(星たべよ) 牛乳	星たべよ(塩味) 牛乳	
27	月	昼	ごはん 鯖の香味焼き れんこんとこんにやくの炒り煮 みそ汁(豆腐とチンゲン菜)	さば 豆腐,刻み揚げ,みそ	玉ねぎ れんこん チンゲン菜	米 さとう,サラダ油 こんにやく,サラダ油,さとう	おろし生ショウガ,おろし生ニンニク,濃口醤油 料理酒 濃口醤油,だしハック(食塩不使用),水 だしハック(食塩不使用),水	オレンジゼリー 牛乳	ゼリーの素(オレンジ),水,白桃缶 牛乳	
28	火	昼	ごめこめデー ピビンパ井 中華スープ(じゃが芋)	鶏ミンチ	ほうれん草,もやし,人参,インゲン パセリ	米,ゴマ油,さとう,ゴマ油,白ごま じゃが芋	おろし生ニンニク,濃口醤油,料理酒,塩 濃口醤油 中華だし,水	ごまみそ五平もち 牛乳	米,白ごま,さとう,みそ,水 牛乳	
29	水	昼	中華風コーンポラ 照り焼きチキン キャベツと大豆のおかかサラダ スープ(かぶ)	鶏モモ肉 大豆水煮,芽ひじき,花かつお	玉ねぎ,コーン キャベツ かぶ,しめじ	米,サラダ油 サラダ油,さとう サラダ油,さとう	塩,中華だし,ショウ 濃口醤油,料理酒,みりん,風調味料 酢,濃口醤油 中華だし,水	いちごケーキ 牛乳	小麦粉,ハーキングハガー, さとう,サラダ油,調整豆乳, ストロベリーソース 牛乳	
30	木	昼	ごはん がんもどきと豚肉の和風カレー煮 白菜のごまマヨ和え みそ汁(大根)	がんも,豚モモ肉,豚ハラウ肉 みそ	玉葱,人参,グリーンピース 白菜,きゅうり 大根,大根の葉	米 サラダ油,さとう,片栗粉 白ごま,マヨドレ	濃口醤油,料理酒,みりん,風調味料 カレールー 濃口醤油 だしハック(食塩不使用),水	スイートポテト 牛乳	さつま芋,調整豆乳,さとう 牛乳	
31	金	昼	ごはん チキンチャップ もやしの和風三色サラダ みそ汁(かぼちゃ)	鶏モモ肉 みそ	玉葱 もやし,きゅうり,人参 かぼちゃ,ねぎ	米 小麦粉,サラダ油,さとう 白ごま,さとう,サラダ油	塩,ケチャップ,ウスターソース 酢,濃口醤油 だしハック(食塩不使用),水	ごまドーナツ 牛乳	小麦粉,ハーキングハガー, さとう,充填豆腐,黒ごま,サラダ油 牛乳	

献立種類	3歳以上(A)				
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	568 kcal	21.7 g	17.2 g	85.6 g	1.6 g
目標栄養価	509 kcal	22.0 g	14.0 g	0 g	1.9 g