

日	曜日	時間	献立名	さいりょう			その他	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			献立名	さいりょう
1	土	昼	厚揚げのそぼろみそ炒め すまし汁(大根とほうれん草)	豚ミンチ, 絹厚揚げ, みそ	玉ねぎ, にんじん, グリーンピース 大根, ほうれん草	米, サラダ油, さとう	濃口醤油, みりん, 風調味料 塩, うすくち醤油(だしハック懸(食塩不使用)) 水	15分	ルウアン 牛乳	クラッカー 牛乳
3	月	昼	大豆入りドライカレー  キャベツのレモンサラダ フルーツ(黄桃缶)	大豆水煮, 鶏ミンチ	玉ねぎ, にんじん  キャベツ, 赤ピーマン, レモン果汁 黄桃缶	米, じゃが芋, サラダ油  さとう, サラダ油	おろし生ショウガ, おろし生ニンニク, 塩 濃口醤油, ケチャップ, クスターソース, カレールー カレーパウダー, コショウ 塩	15分	鬼まん風蒸しパン 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, さつま芋 牛乳
4	火	昼	世界の料理(中国) ごはん チンジャオロース風 春雨サラダ 中華スープ(わかめ)	豚モモ肉, 豚ハラ肉	玉葱, ビーマン, 人参 きゅうり, 人参 白ねぎ	米 サラダ油, さとう 春雨, コマ油, さとう	料理酒, 濃口醤油, オイスターソース 酢, 濃口醤油 うすくち醤油, 中華だし, 水	15分	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ, きな粉, さとう, 塩 牛乳
5	水	昼	ごはん 鶏肉のスタミナ炒め  ほうれん草の三色和え みそ汁(里芋)	鶏モモ肉	玉葱  ほうれん草, もやし, 人参 えのき	米 コマ油, さとう  白ごま さいとも	おろし生ニンニク, みりん, 風調味料 濃口醤油 濃口醤油, みりん, 風調味料 だしハック懸(食塩不使用), 水	15分	ぶどうゼリー 牛乳	ゼリーの素, フドウ, 水, 白桃缶 牛乳
6	木	昼	ごはん 豚肉と厚揚げのすき煮  カリフラワーのごま塩和え みそ汁(小松菜)	豚モモ肉, 豚ハラ肉, 絹厚揚げ	白菜, 白ねぎ, 椎茸  カリフラワー 小松菜	米 さとう  白ごま, コマ油 お豆腐	濃口醤油, 料理酒 だしハック懸(食塩不使用), 水 塩, 中華だし だしハック懸(食塩不使用), 水	15分	スイートハンパキン 牛乳	かぼちゃ, 調整豆乳, さとう 牛乳
7	金	昼	かみかみデー ごはん 夕の塩こうじ揚げ かみかみサラダ みそ汁(豆腐と玉ねぎ)		たら  ごぼう, きゅうり, 人参, 切干大根 玉葱	米 片栗粉, サラダ油 白ごま, サラダ油, さとう	うすくち醤油, 料理酒, 塩, こうじ 酢, 濃口醤油 だしハック懸(食塩不使用), 水	15分	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, 黒ごま 牛乳
8	土	昼	ほうとう風うどん うどんつゆ ブロッコリーのおかまコ和え	豚モモ肉, 刻み揚げ みそ 花かつお	かぼちゃ, 大根, 人参, しめじ, ねぎ  ブロッコリー, コーン	うどん マヨドレ	だしハック懸(食塩不使用), 水 濃口醤油	15分	ぼりんこ 牛乳	ぼりんこ 牛乳
10	月	昼	ごはん 鶏じゃが  小松菜のソテー みそ汁(かぶ)	鶏モモ肉	玉葱, 人参, きなこ  小松菜, コーン かぶ	米 じゃが芋, 糸コンニャク, 黒, さとう  サラダ油 うず巻ふ	濃口醤油, みりん, 風調味料 だしハック懸(食塩不使用), 水 塩, 中華だし だしハック懸(食塩不使用), 水	15分	ごまケーキ 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, 白ごま 黒ごま 牛乳
12	水	昼	ミートソースパスタ 大根の和風サラダ スープ(玉ねぎ)	鶏ミンチ	玉ねぎ, トマトソース缶, パセリ 大根, きゅうり, 人参 玉葱, えのき	スパゲティ, サラダ油, さとう 白ごま, さとう, サラダ油	ケチャップ, クスターソース 酢, 濃口醤油 中華だし, 水	15分	ひじきと油揚げのおにぎり 牛乳	米, 刻み揚げ, 芽ひじき にんじん, さとう, 濃口醤油 みりん, 風調味料 牛乳
13	木	昼	ビビンバ  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, コマ油, さとう, コマ油, 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	15分	豆腐ドーナツ 牛乳	小麦粉, ベーキングパウダー, さとう 充填豆腐, サラダ油, グラニュー糖 牛乳
14	金	昼	ごはん 白身魚の香味焼き 里芋のごまみそマヨ和え すまし汁(豆腐とチンゲン菜)	ホキ みそ 豆腐	白ねぎ グリーンピース チンゲン菜	米 さとう さいとも, 白ごま, マヨドレ	おろし生ショウガ, 濃口醤油, 料理酒 塩, うすくち醤油, だしハック懸(食塩不使用) 水	15分	チョコバナナ風 牛乳	バナナ, ココア, さとう 牛乳
15	土	昼	焼き鳥丼  みそ汁(冬瓜)	鶏モモ肉	玉葱, 人参, ねぎ  冬, 椎茸	米, サラダ油, さとう	おろし生ショウガ, 濃口醤油 みりん, 風調味料 だしハック懸(食塩不使用), 水	15分	たべっ子ペイビー 牛乳	たべっ子ペイビー 牛乳
17	月	昼	ごはん 鯛の塩こうじ焼き ごぼうとこんにゃくの金平炒め みそ汁(豆腐と小松菜)	さば	ごぼう, ビーマン 小松菜	米  こんにゃく, 白ごま, コマ油, さとう	塩, こうじ, みりん, 風調味料 濃口醤油, みりん, 風調味料, 水 だしハック懸(食塩不使用), 水	15分	フルベリーケーキ 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 フルベリーソース 牛乳
18	火	昼	ホーカレーライス キャベツのサラダ フルーツ(バナナ缶)	豚モモ肉, 豚ハラ肉	玉葱, 人参 キャベツ, 人参, コーン パン缶	米, じゃが芋, サラダ油 さとう, サラダ油	カレールー 塩, 酢	15分	水ようかん 牛乳	こしあん, 水, さとう, 塩, 寒天 牛乳
19	水	昼	まめまめデー ごはん かぼちゃ挽肉フライ 添え(体フルブロッコリー) 大豆五目煮 みそ汁(ほうれん草)		かぼちゃ, 挽肉フライ ブロッコリー れんこん, 人参, 椎茸, グリーンピース ほうれん草	米 サラダ油  さとう	クスターソース, ケチャップ 塩 だしハック懸(食塩不使用), 水 だしハック懸(食塩不使用), 水	15分	お麩のきなこラスク 牛乳	お豆腐, 調整豆乳, コーヒー, 糖 きな粉 牛乳
20	木	昼	焼きそば ブロッコリーのサラダ すまし汁(豆腐)	豚モモ肉	キャベツ, 玉葱, 人参, ビーマン ブロッコリー, コーン	焼きそば麺, サラダ油 さとう, サラダ油 うず巻ふ	みりん, 風調味料, クスターソース 塩, 酢 塩, うすくち醤油, だしハック懸(食塩不使用) 水	15分	ごまみそ五平もち 牛乳	米, 白ごま, さとう, みそ, 水 牛乳
21	金	昼	ごはん おでん風煮  いんげんの醤油マヨサラダ みそ汁(もやし)	鶏モモ肉, 絹厚揚げ, ちくわ	大根, 人参 インゲン, コーン もやし	米 じゃがいも, さとう  マヨドレ	濃口醤油, みりん, 風調味料 だしハック懸(食塩不使用), 水 うすくち醤油 だしハック懸(食塩不使用), 水	15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
22	土	昼	ちゃんぽんうどん さつま芋の甘煮	豚モモ肉, 調整豆乳	キャベツ, もやし, 人参	うどん, コマ油 さつま芋, さとう	鶏がらスープ, 水 濃口醤油	15分	アスハラカスビスケット 牛乳	アスハラカスビスケット 牛乳
25	火	昼	ごはん 夕のマヨ焼き さつま芋のそぼろ煮 みそ汁(小松菜)	たら	鶏ミンチ みそ  小松菜	米 マヨドレ さつま芋, さとう, 片栗粉 お豆腐	塩 濃口醤油, だしハック懸(食塩不使用), 水 だしハック懸(食塩不使用), 水	15分	コーンケーキ 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, コーン 牛乳
26	水	昼	子ぎつねごはん  鶏肉の唐揚げ ホトトギス みそ汁(大根)	刻み揚げ	人参, 椎茸  きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン 大根, 大根の葉	米, さとう  片栗粉, サラダ油 じゃがいも, マヨドレ	濃口醤油, 料理酒, みりん, 風調味料 だしハック懸(食塩不使用), 水 おろし生ショウガ, 濃口醤油, 料理酒 だしハック懸(食塩不使用), 水	15分	フルーツポンチ 牛乳	フルーツ, ケチャップ, 白桃缶, ミカン缶 フルーツ缶汁 牛乳
27	木	昼	こめこめデー ビビンバ  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  白ねぎ	米, コマ油, さとう, コマ油, 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, 水	15分	ツゲごはんのおにぎり 牛乳	米, 鰹フレーク, 水煮, 玉葱, さとう 濃口醤油, みりん, 風調味料 牛乳
28	金	昼	ごはん 厚揚げと豚肉のチャンプルー なすの中華漬 みそ汁(里芋)	絹厚揚げ, 豚モモ肉, 花かつお きざみ昆布 みそ	玉葱, 人参, ビーマン 揚げなす ねぎ	米 コマ油 白ごま, さとう さいとも	濃口醤油, 料理酒, みりん, 風調味料 酢, 濃口醤油 だしハック懸(食塩不使用), 水	15分	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

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	557 kcal	21.5 g	17.1 g	83.6 g	1.4 g
目標栄養価	509 kcal	22.0 g	14.0 g	0 g	1.9 g