

日	曜日	時間	献立名	さいりょう				時間	献立名	さいりょう			
				赤◇ 血や肉になるもの		緑◇ からの調子を整えるもの					黄◇ 力や体温となるもの		その他
				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	土	昼	中華丼 春雨サラダ 中華スープ(オクラ)	豚モモ肉	玉葱、チンゲン菜、人参 きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン オクラ、白ねぎ	米、玉米油、さとう、片栗粉 春雨、マヨドレ	濃口醤油、中華だし、水	ぜんべい(星たべよ) 牛乳	星たべよ(塩味) 牛乳				
3	月	昼	散らし寿司 鶏じゃが煮 すまし汁(菜の花)	高野豆腐、さくらでんぶ 鶏モモ肉	玉葱、グリーンピース 菜の花	米、さとう、さとう 米、さとう、さとう	塩、酢、濃口醤油、だしハック(食塩不使用)、水 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	桃のケーキ 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、黄桃缶 牛乳				
4	火	昼	さつま芋のキーマカレーライス 白菜の和風サラダ フルーツ(みかん缶)	豚ミンチ きざみ昆布	玉ねぎ、にんじん 白菜、人参 ミカン缶	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	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				
5	水	昼	ごはん 鯖の塩焼き 納豆(小松菜入り) 花野菜のサラダ みそ汁(なす)	さば 納豆 みそ	小松菜 ブロッコリー、カブ、アワ、コーン なす、玉葱	米 さとう、サラダ油	塩、料理酒 塩、酢 だしハック(食塩不使用)、水	マシュマロサンド 牛乳	クラッカー、マシュマロ 牛乳				
6	木	昼	ワナとキャブの和風スパゲティ ブロッコリーの白和えサラダ スープ(玉ねぎ)	鷹フック油漬 充填豆腐	キャブ、しめじ ブロッコリー、人参 玉葱、えのき	スパゲティ、サラダ油 白ごま、マヨドレ	濃口醤油 濃口醤油 中華だし、水	しらすとごまの混ぜご飯 牛乳	米、しらす干し、白ごま、塩 牛乳				
7	金	昼	ごはん 豚肉のトマトクリーム煮 大根のサラダ スープ(さつま芋)	豚モモ肉、豚バラ肉、調整豆乳 花かつお	玉葱、ブロッコリー、トマトソース缶 大根、きゅうり	米 サラダ油、さとう サラダ油、さとう さつま芋	塩、ケチャップ 酢、濃口醤油 中華だし、水	フルーツポンチ 牛乳	フルーツ、カサネ、白桃缶、ミカン缶 フルーツ缶汁 牛乳				
8	土	昼	鶏肉のすき焼き風丼 もやしのごま風味和え みそ汁(玉ねぎ)	鶏モモ肉 かたわかめ 刻み揚げ、みそ	白菜、人参、椎茸 もやし、人参 玉葱	米、さとう ゴマ油、白ごま、さとう	濃口醤油、料理酒 だしハック(食塩不使用)、水 濃口醤油 だしハック(食塩不使用)、水	ルヴァン 牛乳	クラッカー 牛乳				
10	月	昼	世界の料理(フランス) ごはん タラのフリール マゼド、ナスサラダ 豆乳スープ(ほうれん草)	たら 調整豆乳	人参、アスパラガス ほうれん草、コーン	米 片栗粉、サラダ油 じゃが芋、マヨドレ	塩、コンソメ、豚カツソース 塩	お麺のラスク 牛乳	おつけ麺、サラダ油、グラニュー糖 牛乳				
11	火	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)	豚モモ肉、みそ かたわかめ	玉葱、ピーマン 白菜、人参	米 片栗粉、サラダ油、さとう、白ごま 白ごま、マヨドレ おつけ麺	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	さつま芋蒸しパン 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				
12	水	昼	ごはん 鶏肉の唐揚げ 添え(体、ポロコリー) じゃが芋ののり塩和え みそ汁(玉ねぎ)	鶏モモ肉 あおさのり みそ	ブロッコリー 玉葱、大根の葉	米 片栗粉、サラダ油 じゃがいも	おろし生ショウガ、濃口醤油、料理酒 塩 塩 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				
13	木	昼	まめまめデー ごはん ポークカレー 小松菜のソテー スープ(かぶ)	豚モモ肉、大豆水煮	玉葱、人参、トマトソース缶、グリーンピース 小松菜、コーン かぶ、しめじ	米 じゃがいも、サラダ油、さとう サラダ油	ケチャップ、マスターソース 塩、中華だし 中華だし、水	豆乳きなこプリン 牛乳	調整豆乳、片栗粉、さとう、きな粉 さとう、塩 牛乳				
14	金	昼	ごはん 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、玉米油、さとう、玉米油、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	豆腐トナリ 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				
15	土	昼	春野菜の五目うどん うどんつゆ フルーツ(白桃缶)	鶏モモ肉 あおさのり みそ	菜の花、人参、たけのこ、しめじ 白桃缶	うどん、さとう	濃口醤油、だしハック(食塩不使用)、水 塩、うすくち醤油、みりん、風調味料 だしハック(食塩不使用)、水	ぼりりんこ 牛乳	ぼりりんこ 牛乳				
17	月	昼	ごはん 豚肉のしょうが炒め 白菜の甘酢和え みそ汁(里芋)	豚モモ肉、豚バラ肉 ワカメ 刻み揚げ、みそ	玉葱 白菜、人参	米 サラダ油、さとう さとう さとも	おろし生ショウガ、濃口醤油、料理酒 酢、うすくち醤油 だしハック(食塩不使用)、水	スイートホト 牛乳	さつま芋、調整豆乳、さとう 牛乳				
18	火	昼	ミートソーススパゲティ キャブのレモンサラダ コンソメスープ	鶏ミンチ	玉ねぎ、トマトソース缶、パセリ キャブ、赤ピーマン、レモン果汁 コンソメ、パセリ	スパゲティ、サラダ油、さとう さとう、サラダ油 片栗粉	ケチャップ、マスターソース 塩 水、中華だし	ひじきとゆかりの混ぜごはん 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				
19	水	昼	ごはん 白身魚の和風ムニエル なすのそぼろ煮 みそ汁(豆腐と小松菜)	ホキ 鶏ミンチ 豆腐、みそ	なす 小松菜	米 小麦粉、サラダ油 さとう、片栗粉	濃口醤油、みりん、風調味料 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	いちごジャムケーキ 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 イチゴジャム 牛乳				
21	金	昼	チキンカレーライス マカロニサラダ フルーツ(黄桃缶)	鶏モモ肉	人参、玉葱 きゅうり、人参、黄ピーマン 黄桃缶	米、じゃが芋、サラダ油 マカロニ、マヨドレ	カレールー	水、ようかん 牛乳	こしあん、水、さとう、塩、寒天 牛乳				
22	土	昼	豚肉のフルクシ井 チンゲン菜のおかか和え 中華スープ(豆腐)	豚モモ肉、豚バラ肉 花かつお 豆腐	玉葱、ピーマン チンゲン菜、人参 ねぎ	米、玉米油、白ごま、さとう	おろし生ショウガ、おろし生ニンニク、濃口醤油 濃口醤油、みりん、風調味料 うすくち醤油、中華だし、水	たべっ子 베이ビー 牛乳	たべっ子 베이ビー 牛乳				
24	月	昼	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 高野豆腐と小松菜の煮物 みそ汁(かぼちゃ)	鶏モモ肉 高野豆腐 みそ	玉葱、インゲン 小松菜、人参 かぼちゃ、ねぎ	米 片栗粉、サラダ油、さとう さとう	塩、濃口醤油、酢、水 濃口醤油、料理酒、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	ハニゼリー 牛乳	ゼリーの素(ケール)、水、ハイン缶 牛乳				
25	火	昼	こめこめデー ごはん 中華スープ(わかめ)	鶏ミンチ かたわかめ	ほうれん草、もやし、人参、インゲン 白ねぎ	米、玉米油、さとう、玉米油、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	きなこおぼろ 牛乳	米、塩、きな粉、さとう、塩 牛乳				
26	水	昼	ごはん 鯖のみそ煮 なすの中華漬け すまし汁(鮭とチンゲン菜)	さば、みそ	揚げなす、きゅうり チンゲン菜	米 さとう 白ごま、さとう 花魁	おろし生ショウガ、濃口醤油、料理酒 酢、濃口醤油 塩、うすくち醤油、だしハック(食塩不使用)、水	黒豆の蒸しパン 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、黒豆煮 牛乳				
27	木	昼	かみかみデー ごはん じゃが芋のパン粉焼き 根菜の煮物 みそ汁(もやし)	豚ミンチ ちくわ かたわかめ、みそ	玉葱 大根、れんこん、人参、グリーンピース もやし	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 だしハック(食塩不使用)、水	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ、きな粉、さとう、塩 牛乳				
28	金	昼	ごはん 豚肉の和風カレー煮 白菜の即席和え すまし汁(大根)	豚モモ肉、豚バラ肉 減塩塩こんぶ	玉葱、インゲン 白菜、人参 大根、しめじ	米 じゃがいも、さとう	濃口醤油、料理酒、みりん、風調味料 カレールー、だしハック(食塩不使用)、水 うすくち醤油 塩、うすくち醤油、だしハック(食塩不使用)、水	洋梨蒸しパン 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、洋梨缶 牛乳				
29	土	昼	焼きうどん もやしのゆかり和え みそ汁(さつま芋)	鶏モモ肉 かたわかめ みそ	キャブ、玉葱、人参、ピーマン もやし ねぎ	うどん、サラダ油、さとう さつま芋	濃口醤油、みりん、風調味料 ゆかり だしハック(食塩不使用)、水	アスパラガス スケート 牛乳	アスパラガス スケート 牛乳				
31	月	昼	ごはん 厚揚げと豚肉のチャンプル 切り干し大根のサラダ みそ汁(冬瓜とキャブ)	絹厚揚げ、豚モモ肉、花かつお かたわかめ みそ	玉葱、ピーマン 切干大根、人参 キャブ、冬瓜、椎茸	米 マヨドレ	濃口醤油、料理酒、みりん、風調味料 うすくち醤油 だしハック(食塩不使用)、水	焼きおにぎり 牛乳	米、濃口醤油 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	21.1 g	17.2 g	84.2 g	1.5 g
目標栄養価	509 kcal	22.0 g	14.0 g	0 g	1.9 g