

日	曜日	時間	献立名	さいりょう				おやつ				
				赤く 血や肉になるもの		緑く からだの調子を整えるもの		黄く 力や体温となるもの		時間	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	その他					
1	土	昼	焼き鳥丼 大根サラダ みそ汁(小松菜)	鶏モモ肉 みそ	玉葱,人参,ねぎ 大根,きゅうり,コーン 小松菜,えのき	米,サラダ油,さとう マヨドレ	おろし生ショウガ,濃口醤油 みりん,風調味料	5分間 7分間	アスハラカスケット 牛乳	アスハラカスケット 牛乳		
3	月	昼	まめまめデー ごはん 豚肉の生姜炒め 添え(ホイルポコリー) キャベツと大豆のおかかマヨ和え みそ汁(さつま芋)	豚モモ肉 大豆水煮,花かつお みそ	玉葱 ブロッコリー キャベツ,人参 白ねぎ	米 サラダ油,さとう マヨドレ さつま芋	おろし生ショウガ,濃口醤油 みりん,風調味料 塩	5分間 7分間	ビーチケーキ 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	ミートソースパスタ カリフラワーのしめじサラダ 豆乳スープ(ほうれん草)	鶏ミンチ 調整豆乳	玉葱,人参,トマトソース缶,パセリ カリフラワー,きゅうり,レモン果汁 ほうれん草,コーン	スパゲティ,サラダ油,さとう さとう,サラダ油	おろし生ニンニク,ケチャップ,ウスターソース,塩 塩 中華だし	5分間	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		
5	水	昼	ごはん 厚揚げのチンブール さつま芋の煮物 みそ汁(白菜)	厚揚げ,豚モモ肉,花かつお みそ	玉葱,チンゲン菜,人参 白菜,しめじ	米 ゴマ油 さつま芋,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	5分間	蒸しパン 牛乳	小麦粉,ベーキングパウダー,きな粉 さとう,サラダ油,調整豆乳 牛乳		
6	木	昼	コーンごはん 鶏肉のタカルビ炒め もやしのナムル 中華スープ(トク)	鶏モモ肉,みそ かつわかめ	コーン 玉葱,ピーマン もやし,人参 ねぎ	米 サラダ油,ゴマ油,さとう ゴマ油,白ごま,さとう トク	塩,料理酒 おろし生ニンニク,おろし生ショウガ,濃口醤油 みりん,風調味料,ケチャップ,中華だし 酢,濃口醤油 うすくち醤油,中華だし	5分間	かぼちゃミルクようかん 牛乳	南瓜,調整豆乳,水,さとう,塩 寒天 牛乳		
7	金	昼	ごはん 鯖の揚げ煮 添え(かぼちゃ) 白菜の和風サラダ みそ汁(豆腐)	さば	かぼちゃ 白菜,人参	米 片栗粉,サラダ油,さとう さとう サラダ油,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 濃口醤油 酢,濃口醤油	5分間	人参ケーキ 牛乳	小麦粉,人参,ベーキングパウダー さとう,サラダ油,調整豆乳 牛乳		
8	土	昼	みそ豚丼 小松菜のおひたし すまし汁(大根)	豚モモ肉,みそ	玉葱,グリーンピース 小松菜,人参 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 濃口醤油,みりん,風調味料 塩,うすくち醤油	5分間	せんべい(星たべよ) 牛乳	星たべよ(塩味) 牛乳		
10	月	昼	ごはん 照り焼きチキンステーキ 添え(ホイルポコリー) もやしの塩昆布和え みそ汁(玉ねぎ)	鶏モモ肉 減塩塩こんぶ かつわかめ,みそ	ブロッコリー もやし,人参 玉葱	米 サラダ油,さとう,片栗粉 サラダ油,さとう	濃口醤油,料理酒,みりん,風調味料 塩 酢,濃口醤油	5分間	さつま芋蒸しパン 牛乳	さつま芋,小麦粉 ベーキングパウダー,さとう サラダ油,調整豆乳 牛乳		
11	火	昼	ごはん 厚揚げのあんかけスープ煮 白菜の酢の物 フルーツ(みかん缶)	厚揚げ,豚モモ肉 かつわかめ	もやし,小松菜,人参 白菜 ミカン缶	米 ゴマ油,さとう,片栗粉 さとう	濃口醤油,中華だし 酢,うすくち醤油	5分間	汁ごはんのおにぎり 牛乳	米,鰹フレーク,水,玉葱,さとう 濃口醤油,みりん,風調味料 牛乳		
12	水	昼	ビビンバ丼 春雨サラダ 中華スープ(小松菜)	豚ミンチ	ほうれん草,もやし,人参 きゅうり,人参,コーン 小松菜,えのき	米,ゴマ油,さとう,ゴマ油,白ごま,さとう 春雨,マヨドレ	濃口醤油,料理酒,塩,濃口醤油 うすくち醤油,中華だし	5分間	かぼちゃドーナツ 牛乳	小麦粉,ベーキングパウダー,さとう 南瓜,サラダ油,グラニュー糖 牛乳		
13	木	昼	ごはん 鶏肉とわかしのクリーム煮 キャベツのサラダ フルーツ(バナナ)	鶏モモ肉,調整豆乳 花かつお	玉葱,人参,グリーンピース キャベツ,コーン バナナ	米 マカロニ,サラダ油 サラダ油,さとう	シチューフレーク 酢,濃口醤油	5分間	黒豆寒のきなこかけ 牛乳	水,さとう,寒天,黒豆,きな粉 さとう,塩 牛乳		
14	金	昼	ごはん カレーの和風ムニエル 添え(ほうれん草のソテー) がんとといんげんの煮物 みそ汁(大根)	アブラカレイ 京がんも みそ	ほうれん草,人参 インゲン 大根,ねぎ	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	5分間	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		
15	土	昼	子ぎつねうどん うどんつゆ 里芋のみそ煮	薄揚げ みそ	白菜,小松菜,人参 きぬさや	稲庭風うどん,さとう 里芋,さとう	濃口醤油 かつお昆布だし 荒節昆布だし 塩,うすくち醤油,みりん,風調味料 濃口醤油	5分間	ルヴァン 牛乳	クラッカー 牛乳		
17	月	昼	ごはん 鶏肉の玉ねぎソテー炒め いんげんのゆかりマヨ和え みそ汁(小松菜)	鶏モモ肉 薄揚げ,みそ	玉葱,ピーマン インゲン,人参 小松菜	米 サラダ油 マヨドレ	塩,おろし生ニンニク,濃口醤油 みりん,風調味料 ゆかり	5分間	こしあんケーキ 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,こしあん 牛乳		
18	火	昼	肉みそうどん キャベツの甘酢和え すまし汁(豆腐)	豚ミンチ,みそ 充填豆腐,かつわかめ	玉葱,緑ピーマン キャベツ,人参	稲庭風うどん,サラダ油,白ごま,さとう 片栗粉 さとう	濃口醤油 酢,うすくち醤油 塩,うすくち醤油	5分間	中華風コーヒラフ 牛乳	米,コーン,玉葱,サラダ油 中華だし 牛乳		
19	水	昼	ごはん 厚揚げのねぎ塩炒め れんこんと昆布の煮物 中華スープ(もやし)	厚揚げ ちくわ,きざみ昆布	白ねぎ,チンゲン菜,人参 れんこん もやし,椎茸	米 サラダ油,ゴマ油 さとう	おろし生ニンニク,おろし生ショウガ,塩 濃口醤油,みりん,風調味料 濃口醤油,みりん,風調味料 うすくち醤油,中華だし	5分間	みかん蒸しパン 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,ミカン缶 牛乳		
20	木	昼	かみかみデー ごはん 鯖のかば焼き 添え(ホイルいんげん) かみかみサラダ 豆乳スープ(ほうれん草)	さば みそ,調整豆乳	インゲン ごぼう,きゅうり,人参,切干大根 ほうれん草,人参	米 片栗粉,サラダ油,さとう 白ごま,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,料理酒 塩 酢,濃口醤油	5分間	あじさいゼリー 牛乳	調整豆乳,水,さとう,寒天 ゼリーの素,ブドウ,水 牛乳		
21	金	昼	梅ちらし寿司 鶏肉のみそ焼き 添え(じゃが芋ののり塩和え) ブロッコリーの白和えサラダ すまし汁(そうめん)	高野豆腐,のり 鶏モモ肉,みそ あおさのみ 充填豆腐	人参,しいたけ,きゅうり,コーン 玉葱 ブロッコリー,人参	米,さとう,さとう さとう,サラダ油 白ごま,マヨドレ そうめん,花麩	酢,しそねり梅,濃口醤油,みりん,風調味料 塩 料理酒 塩 濃口醤油 塩,うすくち醤油	5分間	ブルーベリージャムケーキ 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 ブルーベリージャム 牛乳		
22	土	昼	大豆入りタラシ風丼 小松菜のソテー みそ汁(大根)	豚ミンチ,大豆水煮 みそ	玉葱,人参,緑ピーマン,マトソース缶 小松菜,えのき 大根,ねぎ	米,サラダ油 サラダ油	ケチャップ,ウスターソース 濃口醤油	5分間	はりんご 牛乳	はりんご 牛乳		
24	月	昼	ごはん 鶏肉の甘酢がらめ チンゲン菜の煮びたし みそ汁(さつま芋)	鶏モモ肉 薄揚げ みそ	玉葱,インゲン チンゲン菜 白ねぎ	米 片栗粉,サラダ油,さとう,片栗粉 さとう さつま芋	塩,おろし生ショウガ,濃口醤油,酢,中華だし 濃口醤油	5分間	ツマヨ蒸しパン 牛乳	鰹フレーク油漬,玉葱,マヨドレ 小麦粉,ベーキングパウダー,さとう サラダ油,調整豆乳 牛乳		
25	火	昼	こめこめデー ごはん 豚肉のトマト汁 キャベツのごまマヨサラダ フルーツ(りんご)	豚モモ肉,調整豆乳 のり	玉葱,人参,マトソース缶,パセリ キャベツ りんご	米 じゃが芋,サラダ油,さとう 白ごま,マヨドレ	塩,ケチャップ 濃口醤油	5分間	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		
26	水	昼	世界の料理(中国) ごはん ホイコーロー もやしの中華和え 中華スープ(ほうれん草)	豚モモ肉,みそ きざみ昆布	玉葱,キャベツ,人参,ピーマン もやし,人参 ほうれん草,椎茸	米 サラダ油,ゴマ油 さとう,ゴマ油	おろし生ショウガ,料理酒,みりん,風調味料 酢,うすくち醤油 うすくち醤油,中華だし	5分間	豆乳寒天 牛乳	調整豆乳,水,さとう,寒天 ミカン缶 牛乳		
27	木	昼	ごはん タラのマヨネーズ焼き 添え(ホイルポコリー) 大豆五目煮 みそ汁(白菜)	たら 大豆水煮 かつわかめ,みそ	ブロッコリー れんこん,人参,グリーンピース 白菜	米 マヨドレ こんにやく,さとう	うすくち醤油,料理酒 塩 濃口醤油	5分間	ちんすこう 牛乳	小麦粉,きな粉,さとう,サラダ油 牛乳		
28	金	昼	炒り豆腐丼 小松菜のみそ和え すまし汁(大根)	木綿豆腐,鶏ミンチ ちくわ,みそ	玉葱,人参,椎茸,グリーンピース 小松菜 大根,ねぎ	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 塩,うすくち醤油	5分間	フルーツケーキ 牛乳	フルーツガテル,レーズン,小麦粉 ベーキングパウダー,さとう サラダ油,調整豆乳 牛乳		
29	土	昼	みそミルクカレーうどん うどんつゆ なすの中華漬け	豚モモ肉 みそ,調整豆乳	キャベツ,もやし,コーン,ねぎ	稲庭風うどん ゴマ油,さとう	鶏がらスープ,カレーパウダー 酢,濃口醤油	5分間	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	食塩
平均栄養価	579 kcal	21.3 g	18.6 g	86.2 g	1.6 g
目標栄養価	500 kcal	18.0 g	11.0 g	0 g	2.0 g