

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 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類			献立名	さいりょう
1	火	昼	ブナホリナスハケティ ブロッコリーのサラダ 豆乳スープ(キャベツ)	鰹アレーク油漬 調整豆乳	玉葱、ピーマン、赤ピーマン ブロッコリー、コーン キャベツ、人参	スナケイ、サラダ油 さとう、サラダ油	塩、ケチャップ、ウスターソース 塩、酢 中華だし、水	08:00-08:30	大根葉のチャーハン 牛乳	米、大根の葉、白ごま、ゴマ油 濃口醤油 牛乳
2	水	昼	かみかみデー ごはん 鶏肉のり塩唐揚げ 大豆と根菜の和風マヨサゲ みそ汁(玉ねぎと小松菜)	鶏モモ肉、あおさのり 大豆水煮、花かつお かわけかめ、みそ	れんこん、ごぼう、きゅうり 玉葱、小松菜	米 さとう、片栗粉、サラダ油 マヨドレ	料理酒、塩、おろし生ショウガ 濃口醤油 だしハック(食塩不使用)、水	08:00-08:30	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ、きな粉、さとう、塩 牛乳
3	木	昼	ごはん 白身魚のきのこあんかけ オクラのおかかサラダ みそ汁(豆腐)	ホキ 花かつお 充填豆腐、刻み揚げ、みそ	玉葱、椎茸、えのき、しめじ、ねぎ オクラ、人参	米 片栗粉、サラダ油、さとう、片栗粉 サラダ油、さとう	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 酢、濃口醤油 だしハック(食塩不使用)、水	08:00-08:30	さつま芋のレーズン煮 牛乳	さつま芋、さとう、レーズン 牛乳
4	金	昼	ごはん 中華スープ(じゃが芋)	鶏モモ肉	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	おろし生ショウガ、濃口醤油、料理酒、塩 濃口醤油 中華だし、水	08:00-08:30	コーンケーキ 牛乳	小麦粉、ヘーケクハワター、さとう サラダ油、調整豆乳、コーン 牛乳
5	土	昼	ごはん 鶏肉と厚揚げの中華炒め かぼちゃの煮物 すまし汁(大根)	鶏モモ肉、絹厚揚げ	玉葱、チンゲン菜、人参 かぼちゃ 大根	米 ゴマ油 さとう うず巻ふ	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 塩、うすくち醤油、だしハック(食塩不使用)、水	08:00-08:30	せんべい(星たべよ) 牛乳	星たべよ(塩味) 牛乳
7	月	昼	ごはん 豚肉のハーベキューソース炒め カリフラワーのごま塩和え みそ汁(豆腐)	豚モモ肉 きざみ昆布 充填豆腐、みそ	キャベツ、ピーマン、人参 カリフラワー 大根の葉	米 サラダ油、さとう 白ごま、ゴマ油	おろし生ショウガ、ケチャップ、ウスターソース 塩、中華だし だしハック(食塩不使用)、水	08:00-08:30	ケークル風蒸しハン 牛乳	小麦粉、ヘーケクハワター、さとう サラダ油、塩 にんじん、ほうれん草、コーン 牛乳
8	火	昼	世界の料理(イタリア) ごはん チキンカチャートーラ マカロニサゲ フルーツ(バナナ)	鶏肉	玉葱、人参、黄ピーマン、しめじ、マトソス缶 パセリ きゅうり、人参、コーン バナナ	米 サラダ油、さとう マカロニ、マヨドレ	ケチャップ、ウスターソース	08:00-08:30	玉手もち 牛乳	米、さとう、みそ 牛乳
9	水	昼	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 ブロッコリーのウナサゲ みそ汁(里芋)	豚モモ肉、木綿豆腐 鰹アレーク油漬 みそ	白菜、人参、きぬさや ブロッコリー えのき	米 糸こんにゃく、黒さとう さとう、サラダ油 さいとも	濃口醤油、料理酒 だしハック(食塩不使用)、水 塩、酢 だしハック(食塩不使用)、水	08:00-08:30	りんご芋蒸しハン 牛乳	小麦粉、ヘーケクハワター、さとう サラダ油、調整豆乳、りんご缶 牛乳
10	木	昼	さつま芋のキーマカレーライス 切干大根の和風サゲ フルーツ(バナナ)	豚ミンチ500gP 花かつお	玉葱、にんじん 切干大根、きゅうり、コーン パイン缶	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	08:00-08:30	ごまドーナツ 牛乳	小麦粉、ヘーケクハワター、さとう 充填豆腐、黒ごま、サラダ油 牛乳
11	金	昼	まめまめデー ごはん ますのみそ焼き じゃが芋と大豆のケチャップ煮 すまし汁(鮫とチンゲン菜)	ピンサーモン、みそ 大豆水煮	にんじん チンゲン菜	米 さとう じゃが芋、サラダ油、さとう 花麩	料理酒 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	08:00-08:30	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
12	土	昼	けんちん風五目うどん うどんつゆ フルーツ(黄桃缶)	鶏モモ肉、刻み揚げ	大根、小松菜、れんこん、人参、ねぎ 黄桃缶	うどん、ゴマ油	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	08:00-08:30	ルウアン 牛乳	クラッカー 牛乳
15	火	昼	鶏肉としめじのクリームスナケティ キャベツのナサゲ フルーツ(りんご)	鶏モモ肉、調整豆乳 鰹アレーク油漬	玉葱、椎茸、しめじ キャベツ、人参 りんご	スナケイ、サラダ油 サラダ油、さとう	シチュー、フルーツ、水 濃口醤油、料理酒	08:00-08:30	ケチャップライス 牛乳	米、コーン、玉葱、にんじん 緑ピーマン、サラダ油、ケチャップ 塩 牛乳
16	水	昼	ごはん 鯖の竜田揚げ かぼちゃの煮物 みそ汁(豆腐とほうれん草)	さば 充填豆腐、刻み揚げ、みそ	かぼちゃ ほうれん草	米 片栗粉、サラダ油 さとう	おろし生ショウガ、料理酒、濃口醤油 濃口醤油、みりん、風調味料 だしハック(食塩不使用)、水	08:00-08:30	いちご蒸しハン 牛乳	小麦粉、ヘーケクハワター、さとう サラダ油、調整豆乳 ストロベリーソース 牛乳
17	木	昼	ごはん 中華スープ(厚揚げ)	鶏モモ肉	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	おろし生ショウガ、濃口醤油、料理酒、塩 濃口醤油 うすくち醤油、中華だし	08:00-08:30	ミルクようかん 牛乳	こしあん、調整豆乳、水、さとう 寒天 牛乳
18	金	昼	ごはん 鶏肉のかりん揚げ 添え(さつま芋) ひじきの五目煮 みそ汁(チンゲン菜)	鶏モモ肉 大豆水煮、芽ひじき みそ	大根、人参、クリーンピース チンゲン菜、椎茸	米 片栗粉、サラダ油、さとう さつま芋、さとう さとう	料理酒、おろし生ショウガ、濃口醤油、料理酒 みりん、風調味料、水 塩 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	08:00-08:30	フルーツポンチ 牛乳	フルーツ、カカオ、白桃缶、ミカン缶 フルーツ缶汁 牛乳
19	土	昼	豚肉のごま風味丼 うどんつゆ フルーツ(バナナ)	豚モモ肉	玉葱、ねぎ パイン缶	うどん、サラダ油、さとう	濃口醤油、料理酒 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	08:00-08:30	ばりんこ 牛乳	ばりんこ 牛乳
21	月	昼	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 添え(ふかひじやが芋) ブロッコリーの和風サゲ みそ汁(玉ねぎ)	鶏モモ肉 花かつお みそ	大根、おろし パセリ ブロッコリー、黄ピーマン、赤ピーマン 玉葱、大根の葉	米 小麦粉、サラダ油、さとう じゃが芋 サラダ油、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 酢、濃口醤油 だしハック(食塩不使用)、水	08:00-08:30	ぶどうゼリー 牛乳	ゼリーの素、フルーツ、水、白桃缶 牛乳
22	火	昼	焼きそば 中華スープ(豆腐) フルーツ(みかん缶)	豚モモ肉 充填豆腐	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン ねぎ ミカン缶	焼きそば、麺、サラダ油	みりん、風調味料、ウスターソース うすくち醤油、中華だし、水	08:00-08:30	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
23	水	昼	ごはん おろし天ぷら かぼちゃの甘辛煮 すまし汁(コーンとチンゲン菜)	たら	かぼちゃ チンゲン菜、玉葱、コーン	米 小麦粉、片栗粉、サラダ油 さとう	おろし生ショウガ、うすくち醤油、料理酒、水 濃口醤油、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	08:00-08:30	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
24	木	昼	ごはん 厚揚げの挽肉炒め 春雨サゲ みそ汁(小松菜)	絹厚揚げ、豚ミンチ500gP みそ	玉葱、インゲン きゅうり、人参 小松菜、えのき	米 サラダ油、さとう、片栗粉 春雨、ゴマ油、さとう	おろし生ショウガ、濃口醤油 みりん、風調味料 酢、濃口醤油 だしハック(食塩不使用)、水	08:00-08:30	お麩のきなこクラク 牛乳	おつゆ、麺、サラダ油、クラク、コーン糖 きな粉 牛乳
25	金	昼	さつま芋ごはん 照り焼きチキン 白菜の塩昆布和え 貝汁山みそ汁	鶏モモ肉 減塩塩こんぶ 刻み揚げ、みそ	白菜、しめじ ほうれん草、大根、人参、ごぼう、ねぎ	米、さつま芋 サラダ油、さとう	塩、料理酒 濃口醤油、料理酒、みりん、風調味料 塩 だしハック(食塩不使用)、水	08:00-08:30	ハインキー 牛乳	小麦粉、ヘーケクハワター、さとう サラダ油、調整豆乳、パイン缶 牛乳
26	土	昼	豚肉のごま風味丼 みそ汁(冬瓜とキャベツ)	豚モモ肉 みそ	玉葱、人参、クリーンピース キャベツ、冬瓜、椎茸	米、サラダ油、白ごま、さとう	おろし生ショウガ、濃口醤油、料理酒 だしハック(食塩不使用)、水	08:00-08:30	たべっこペイビー 牛乳	たべっこペイビー 牛乳
28	月	昼	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のおひたし みそ汁(鮫)	鶏モモ肉 かわけかめ、みそ	大根、人参、インゲン 小松菜、えのき	米 サラダ油、ゴマ油、さとう おつゆ、麺	酢、濃口醤油、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 だしハック(食塩不使用)、水	08:00-08:30	お豆腐ケーキ 牛乳	小麦粉、ヘーケクハワター、さとう 充填豆腐、調整豆乳、サラダ油 黒豆煮 牛乳
29	火	昼	ごめごめデー ごはん 豚肉のみそ炒め 添え(キルアブロッコリー) 高野豆腐の煮物 すまし汁(ほうれん草)	豚モモ肉、みそ 高野豆腐	玉葱 ブロッコリー 人参、きぬさや ほうれん草、しめじ	米 サラダ油、さとう さとう	濃口醤油、みりん、風調味料 塩 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 塩、うすくち醤油、だしハック(食塩不使用)、水	08:00-08:30	きなこおほぎ風 牛乳	米、塩、きな粉、さとう、塩 牛乳
30	水	昼	ごはん 鶏肉のスパゲッティ炒め チンゲン菜の和え物 みそ汁(里芋)	鶏モモ肉 みそ	もやし、ピーマン チンゲン菜、人参 ねぎ	米 サラダ油、さとう さいとも	おろし生ショウガ、おろし生ショウガ、濃口醤油 みりん、風調味料 濃口醤油、みりん、風調味料 だしハック(食塩不使用)、水	08:00-08:30	みかん蒸しハン 牛乳	小麦粉、ヘーケクハワター、さとう サラダ油、調整豆乳、ミカン缶 牛乳
31	木	昼	ホーカールライス もやし、きゅうり、人参 フルーツ(バナナ)	豚モモ肉	玉葱、人参 もやし、きゅうり、人参 バナナ	米、じゃがいも、サラダ油 さとう、サラダ油	カレールー 酢、濃口醤油	08:00-08:30	かぼちゃプリン 牛乳	南瓜、調整豆乳、水、さとう、寒天 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	562 kcal	22.4 g	16.6 g	84.7 g	1.6 g

目標栄養価	509 kcal	22.0 g	14.0 g	0 g	1.9 g
-------	----------	--------	--------	-----	-------