

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				
2	月	昼	ごはん 豚肉の生姜炒め 添え(ホイルロコリー) 大根のゆかりマヨ和え みそ汁(ほうれん草)	豚モモ肉 豚ハラ肉 刻み揚げ, みそ	玉葱 ブロッコリー 大根, きゅうり ほうれん草	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 塩 ゆかり だし(パック)(食塩不使用), 水	黒豆の蒸しハン 牛乳	小麦粉, ヘーキングパウダー, さとう サラダ油, 調整豆乳, 黒豆煮 牛乳	
3	火	昼	ソーリスハケティ キャベツのしもサダ 豆乳スープ(かぶ)	鶏ミンチ 調整豆乳	玉ねぎ, トマト, ス缶, ハセリ キャベツ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 果菜汁 かぶ, コーン	スパゲティ, サラダ油, さとう さとう, サラダ油	ケチャップ, ウスターソース 塩 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	
4	水	昼	さつま芋のキーマカレーライス 白菜の和風サダ フルーツ(黄桃缶)	鶏ミンチ きざみ昆布	玉ねぎ, にんじん 白菜, 人参 黄桃缶	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	マカロニ, きなこ 牛乳	マカロニ, きなこ, さとう, 塩 牛乳	
5	木	昼	かみかみデー ごはん 鶏肉のかりん揚げ 添え(ふかじゃが芋) 根菜と大豆のサダ みそ汁(チンゲン菜)	鶏モモ肉 大豆水煮 みそ	レモン, 人参, きゅうり チンゲン菜	米 片栗粉, サラダ油, さとう じゃが芋 マヨドレ お豆腐	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	ハインセー 牛乳	ゼリーの素(ケール), 水, バイン缶 牛乳	
6	金	昼	炊き込みごはん 鯖の塩焼き 小松菜の三色炒め みそ汁(豆腐とかぼちゃ)	刻み揚げ さば 豆腐, みそ	にんじん, ごぼう, しいたけ 小松菜, もやし, コーン かぼちゃ	米 サラダ油	うすくち醤油, 料理酒 だし(パック)(食塩不使用), 水 塩, 料理酒 塩, 中華だし だし(パック)(食塩不使用), 水	ちんすこう 牛乳	小麦粉, きなこ, さとう, サラダ油 牛乳	
7	土	昼	豚肉のすき焼き風丼 みそ汁(大根としめじ)	豚モモ肉 豚ハラ肉 刻み揚げ, みそ	白菜, 人参, 椎茸 大根, しめじ	米, さとう	濃口醤油, 料理酒 だし(パック)(食塩不使用), 水 だし(パック)(食塩不使用), 水	アスハラカビスケット 牛乳	アスハラカビスケット 牛乳	
9	月	昼	世界の料理(タイ) ガバオ風ライス 春雨サダ スープ(キャベツ)	鶏ミンチ	玉ねぎ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, しめじ きゅうり, 人参, コーン キャベツ, えのき	米, コマ油, さとう 春雨, マヨドレ	オイスターソース, 濃口醤油 中華だし, 水	りんご, 蒸しハン 牛乳	小麦粉, ヘーキングパウダー, さとう サラダ油, 調整豆乳, りんご缶 牛乳	
10	火	昼	まめまめデー ごはん ホーゲンズ ブロッコリーの白和えサダ	豚モモ肉, 大豆水煮 充填豆腐	玉葱, 人参, トマト, ス缶, 伍, グリーンピース ブロッコリー, 人参	米 じゃが芋, サラダ油, さとう 白ごま, マヨドレ	ケチャップ, ウスターソース 濃口醤油	スイートホトト 牛乳	さつま芋, 調整豆乳, さとう 牛乳	
11	水	昼	ピピンハ丼 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, コマ油, さとう, コマ油, 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	いちごケーキ 牛乳	小麦粉, ヘーキングパウダー, さとう サラダ油, 調整豆乳 ストロベリーソース 牛乳	
12	木	昼	ごはん 鶏肉とかぼちのクリーム煮 カリフラワーのサダ フルーツ(バナナ)	鶏モモ肉, 調整豆乳	玉葱, グリーンピース カリフラワー, 人参, きゅうり バナナ	米 マカロニ, サラダ油 さとう, サラダ油	氷, シチューフレーク 塩, 酢	バナのチャーハン 牛乳	氷, シチューフレーク, 玉ねぎ, コマ油 濃口醤油 牛乳	
13	金	昼	ごはん ますの和風ムニエル 大根のそぼろ煮 みそ汁(なすと玉ねぎ)	ピンクサーモン 鶏ミンチ みそ	大根 なす, 玉葱, 白ねぎ	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(パック)(食塩不使用), 水 だし(パック)(食塩不使用), 水	きなこ, トーナツ 牛乳	小麦粉, ヘーキングパウダー, さとう 充填豆腐, サラダ油, きなこ粉 グラニュー糖 牛乳	
14	土	昼	五目うどん うどんつゆ フルーツ(白桃缶)	鶏モモ肉, 刻み揚げ	白菜, 小松菜, 人参, 椎茸 白桃缶	うどん, さとう, 里芋	濃口醤油, だし(パック)(食塩不使用), 水 塩, うすくち醤油, みりん, 風調味料 だし(パック)(食塩不使用), 水	せんべい(蜜たべよ) 牛乳	蜜たべよ(塩味) 牛乳	
16	月	昼	挽肉のチャプチェ丼 かぶの甘酢和え みそ汁(白菜)	鶏ミンチ ワカメ 刻み揚げ, みそ	玉葱, 人参, ピーマン かぶ, 人参 白菜	米, 春雨, サラダ油, コマ油, 白ごま, さとう さとう	おろし生ショウガ, おろし生ニンニク, 濃口醤油 みりん, 風調味料 酢, うすくち醤油 だし(パック)(食塩不使用), 水	こしあん, ケーキ 牛乳	小麦粉, ヘーキングパウダー, さとう サラダ油, 調整豆乳, こしあん 牛乳	
17	火	昼	ワナとぎのこの和風ムニエル 切り干し大根のサダ スープ(じゃが芋)	鯉フレーク, 油漬 花かつお	玉葱, 椎茸, しめじ, えのき, ねぎ 切干大根, きゅうり, 人参	スパゲティ, サラダ油, サラダ油 サラダ油, さとう じゃが芋	濃口醤油 酢, 濃口醤油 中華だし, 水	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	
18	水	昼	ごはん とり天 厚揚げとれんこんの煮物 みそ汁(玉ねぎとチンゲン菜)	鶏モモ肉 絹厚揚げ みそ	れんこん, グリーンピース 玉葱, チンゲン菜	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, みりん, 風調味料 だし(パック)(食塩不使用), 水 だし(パック)(食塩不使用), 水	さつま芋のアップル煮 牛乳	さつま芋, りんご缶, さとう 牛乳	
19	木	昼	ごはん 鯖のみそ煮 添え(ホイルロコリー) もやしとなすの中華漬け すまし汁(大根)	さば, みそ	ブロッコリー 揚げなす, もやし 大根	米 さとう 白ごま, さとう うす巻ふ	おろし生ショウガ, 濃口醤油, 料理酒 塩 酢, 濃口醤油 塩, うすくち醤油, だし(パック)(食塩不使用), 水	豆乳かぼちゃ, 3M, ようかん 牛乳	南瓜, 調整豆乳, 水, さとう, 塩 寒天 牛乳	
20	金	昼	かぼちゃのチキンカレー キャベツのサダ フルーツ(みかん缶)	鶏モモ肉	かぼちゃ, 玉葱 キャベツ, 人参, コーン ミカン缶	米, サラダ油 さとう, サラダ油	カレールー 塩, 酢	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	
21	土	昼	ごはん 豚肉の玉ねぎ炒め 小松菜のマヨ醤油和え みそ汁(冬瓜)	豚モモ肉 みそ	玉葱 小松菜, 人参 冬瓜, 椎茸	米 サラダ油 白ごま, マヨドレ	塩, 濃口醤油, みりん, 風調味料 濃口醤油 だし(パック)(食塩不使用), 水	クラッカー 牛乳		
23	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(じゃが芋)	鶏モモ肉 高野豆腐 みそ	玉葱, ピーマン, 赤ピーマン 小松菜 ほうれん草	米 片栗粉, サラダ油, さとう さとう じゃが芋	塩, 濃口醤油, 酢, 水 濃口醤油, 料理酒, みりん, 風調味料 だし(パック)(食塩不使用), 水 だし(パック)(食塩不使用), 水	豆乳, きなこ, フリン 牛乳	調整豆乳, 片栗粉, さとう, きなこ さとう, 塩 牛乳	
24	火	昼	こめこめデー ごはん 厚揚げのチャプチェ さつま芋の甘煮 みそ汁(白菜)	絹厚揚げ, 豚モモ肉, 花かつお みそ	玉葱, チンゲン菜, 人参 グリーンピース 白菜, しめじ	米 コマ油 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 だし(パック)(食塩不使用), 水	五平もち 牛乳	米, さとう, みそ 牛乳	
25	水	昼	ケチャップライス 鶏肉のマレード煮 添え(ホイルロコリー) ホトサダ スープ(キャベツ)	鶏モモ肉	玉ねぎ, 緑ピーマン 玉葱, おろし生ショウガ, オレンジ, マレード ブロッコリー きゅうり, 人参, コーン キャベツ, しめじ	米, サラダ油 サラダ油, 片栗粉 じゃが芋, マヨドレ	ケチャップ, 塩 濃口醤油, 料理酒, 水 塩 中華だし, 水	コアケーキ 牛乳	小麦粉, ココア, ヘーキングパウダー, さとう, サラダ油, 調整豆乳, 粉糖 白桃缶, 黄桃缶 牛乳	
26	木	昼	ごはん 夕の唐揚げ 和風あんかけ れんこんの金平 みそ汁(大根)	たら みそ	玉葱, 椎茸, きぬさや れんこん, 人参, グリーンピース 大根, 大根の葉	米 片栗粉, サラダ油, さとう, 片栗粉 こんにゃく, コマ油, さとう, 白ごま	塩, おろし生ショウガ, うすくち醤油 みりん, 風調味料 だし(パック)(食塩不使用), 水 濃口醤油, みりん, 風調味料, 水 だし(パック)(食塩不使用), 水	お麩のラスク 牛乳	お豆腐, サラダ油, グラニュー糖 牛乳	
27	金	昼	ピピンハ丼 中華スープ(わかめ)	鶏ミンチ かつわかめ	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	フルーツホンシ 牛乳	フルーツ, カサネ, 白桃缶, ミカン缶 フルーツ缶汁 牛乳	
28	土	昼	肉うどん(豚肉) うどんつゆ フルーツ(バナナ)	鶏モモ肉 みそ	玉葱, ねぎ バナナ缶	うどん, サラダ油, さとう	濃口醤油, 料理酒 だし(パック)(食塩不使用), 水	ぼりりんこ 牛乳	ぼりりんこ 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	566 kcal	21.6 g	17.5 g	84.9 g	1.5 g
目標栄養価	509 kcal	22.0 g	14.0 g	0 g	1.9 g