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
				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	木	昼	ごはん 鯖のかけ唐揚げ 小松菜の煮ひたし みそ汁(もやしと玉ねぎ)	さば 刻み揚げ,みそ	小松菜,人参 もやし,玉葱	米 片栗粉,サラダ油 さとう	濃口醤油,おろし生ショウガ,カレーパウダー 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	高野豆腐のきなこラスク 牛乳	高野豆腐,調整豆乳,さとう 片栗粉,きな粉,塩,水,サラダ油 牛乳	
2	金	昼	中華風コーンソープ 鶏肉のパン粉焼き じゃが芋と空豆のマヨサラダ スープ(チンゲン菜とキャベツ)	鶏もも肉 鶏もも肉,みそ	コーン,玉ねぎ パセリ 人参,そら豆 チンゲン菜,キャベツ,えのき	米,サラダ油 マヨレ,パン粉 じゃが芋,マヨレ	塩,中華だし,しょう油 塩,しょう油,濃口醤油,料理酒 中華だし,水	いちごゼリー 牛乳	イチゴゼリーの素,水 牛乳	
7	水	昼	大豆と挽肉のカーリース ブロッコリーのおかかマヨ和え フルーツ(バナナ缶)	鶏ミンチ,大豆水煮 花かつお	玉ねぎ,人参 ブロッコリー,コーン バナナ缶	米,じゃが芋,サラダ油 マヨレ	カレールー 濃口醤油	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	
8	木	昼	こめこめデー ごはん 夕の塩こうじ揚げ れんこんとこんにゃくの炒り煮 みそ汁(ほうれん草)	たら 刻み揚げ,みそ	れんこん ほうれん草	米 片栗粉,サラダ油 こんにゃく,コマ油,さとう	うすくち醤油,料理酒,塩,こうじ 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	ツナの混ぜご飯 牛乳	米,鰹フレーク,水煮,玉ねぎ,さとう 濃口醤油,料理酒 牛乳	
9	金	昼	ごはん 鶏肉のみそ炒め なすの中華漬 すまし汁(小松菜)	鶏もも肉,みそ	キャベツ,玉葱,人参 なす,きゅうり 小松菜	米 サラダ油,さとう 白ごま,さとう お豆腐	濃口醤油,みりん,風調味料 酢,濃口醤油 塩,うすくち醤油,だしハック(食塩不使用),水	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	
10	土	昼	五目うどん うどんつゆ キャベツとわかめのサラダ	鶏もも肉 かつわかめ	大根,人参,ごぼう,ねぎ キャベツ	うどん さとう,サラダ油	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 塩,酢	アスハラカスピスケト 牛乳	アスハラカスピスケト 牛乳	
12	月	昼	ごはん 豚じゃが チンゲン菜のソテー みそ汁(冬瓜)	豚もも肉,豚ハム肉 みそ	玉葱,人参,インゲン チンゲン菜,コーン 冬瓜,椎茸	米 じゃがいも,さとう サラダ油	濃口醤油,みりん,風調味料 だしハック(食塩不使用),水 塩,中華だし だしハック(食塩不使用),水	フルーツポンチ 牛乳	フルーツカクテル,白桃缶,ミカン缶 フルーツ缶汁 牛乳	
13	火	昼	焼きうどん 大根の和風サラダ みそ汁(白菜)	鶏もも肉 花かつお 刻み揚げ,みそ	キャベツ,玉葱,人参,ピーマン 大根,きゅうり 白菜	うどん,サラダ油,さとう さとう,サラダ油	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	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	
14	水	昼	ごはん 白身魚のケチャップあんがらめ 添え(ふかしさつま芋) 小松菜のごまみそマヨ和え すまし汁(豆腐)	ホキ みそ 豆腐	小松菜,人参	米 片栗粉,サラダ油,さとう さつま芋 白ごま,マヨレ うす巻ふ	おろし生ショウガ,料理酒,濃口醤油,ケチャップ 水 塩 塩,うすくち醤油,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	
15	木	昼	まめまめデー 空豆ごはん かぼちゃ挽肉フライ 大豆五目煮 みそ汁(もやし)	大豆水煮 みそ	そら豆 かぼちゃ挽肉フライ れんこん,人参,椎茸,グリーンピース もやし,しめじ	米 サラダ油 さとう	塩,料理酒 ウスターソース,ケチャップ だしハック(食塩不使用),水 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	
16	金	昼	ごはん 豚肉と厚揚げのチャンプルー なすの即席和え みそ汁(じゃが芋)	豚もも肉,絹厚揚げ,花かつお 減塩塩こんぶ みそ	もやし,小松菜,人参 なす ねぎ	米 サラダ油 じゃが芋	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	ココア蒸しパン 牛乳	小麦粉,ココア,ベーキングパウダー さとう,サラダ油,調整豆乳 牛乳	
17	土	昼	焼き鳥弁 かりふろりの甘酢和え みそ汁(小松菜)	鶏もも肉 みそ	玉葱,人参,ねぎ かりふろり,赤ピーマン,黄ピーマン 小松菜,しめじ	米,サラダ油,さとう さとう	おろし生ショウガ,濃口醤油 みりん,風調味料 酢,うすくち醤油 だしハック(食塩不使用),水	せんべい(星たべよ) 牛乳	星たべよ(塩味) 牛乳	
19	月	昼	かみかみデー ごはん 炒り鶏 キャベツの醤油マヨサラダ みそ汁(豆腐)	鶏もも肉 豆腐,かつわかめ,みそ	大根,人参,インゲン キャベツ,赤ピーマン	米 さといも,コマ油,さとう マヨレ	濃口醤油,みりん,風調味料 だしハック(食塩不使用),水 うすくち醤油 だしハック(食塩不使用),水	桃ゼリー 牛乳	ゼリーの素(フルーツ),水,黄桃缶 牛乳	
20	火	昼	世界の料理(韓国) ごはん 豚肉のヤンニム風炒め れんこんの中華和え ニョック	豚もも肉,豚ハム肉,みそ かつわかめ	玉葱,ピーマン れんこん,人参 白ねぎ	米 片栗粉,サラダ油,さとう,白ごま コマ油,さとう	塩,ケチャップ,オスターソース,料理酒 酢,うすくち醤油 うすくち醤油,中華だし,水	ブルーベリーケーキ 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 ブルーベリーソース 牛乳	
21	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 さとう	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 うすくち醤油,中華だし,水	お麩のきなこラスク 牛乳	お豆腐,さとう,サラダ油,クラニュー糖 きな粉 牛乳	
22	木	昼	鶏ごぼうの和風入レテ ブロッコリーと白和えサラダ スープ(白菜)	鶏もも肉,きざみ,のり 充填豆腐	ごぼう,人参 ブロッコリー 白菜,コーン	スパゲティ,サラダ油 白ごま,マヨレ	濃口醤油,料理酒 濃口醤油 中華だし,水	ゆかりおにぎり 牛乳	米,ゆかり 牛乳	
23	金	昼	ごはん 鯖の塩こうじ焼き かぼちゃの煮物 納豆(小松菜入り) みそ汁(玉ねぎ)	さば 納豆 刻み揚げ,みそ	かぼちゃ 小松菜 玉葱	米 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 だしハック(食塩不使用),水 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	
24	土	昼	ごはん 鶏肉の豆乳煮 ほうれん草のソテー すまし汁(大根)	鶏もも肉,みそ,調整豆乳	玉葱,ねぎ ほうれん草,コーン 大根,しめじ	米 さつま芋,コマ油,さとう サラダ油	濃口醤油,塩,だしハック(食塩不使用),水 濃口醤油,みりん,風調味料 塩,うすくち醤油,だしハック(食塩不使用),水	ルワン 牛乳	クラッカー 牛乳	
26	月	昼	鶏肉の中華丼 がんもどれんこんの煮物 中華スープ(オクラ)	鶏もも肉 がんも	玉葱,人参,ピーマン れんこん オクラ,白ねぎ	米,コマ油,さとう,片栗粉 さとう	料理酒,濃口醤油,塩,鶏がらスープ,水 濃口醤油,だしハック(食塩不使用),水 うすくち醤油,中華だし,水	ごまみそ五平もち 牛乳	米,白ごま,さとう,みそ 牛乳	
27	火	昼	ごはん 豚肉と豆腐のすき煮 春雨のサラダ みそ汁(なす)	豚もも肉,木綿豆腐 みそ	白菜,小松菜 きゅうり,人参 なす,白ねぎ	米 さとう 春雨,白ごま,さとう,コマ油	濃口醤油,料理酒 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	ココア寒天 牛乳	調整豆乳,水,さとう,ココア,寒天 牛乳	
28	水	昼	カレーライス ふたツサダ スープ(チンゲン菜)	鶏ミンチ	玉ねぎ,赤ピーマン,緑ピーマン マトゥース缶,キャベツ,コーン きゅうり,人参 チンゲン菜,えのき	米,サラダ油,さとう じゃが芋,マヨレ	カレーパウダー,ケチャップ,ウスターソース 中華だし,水	プレーンケーキ 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 牛乳	
29	木	昼	ごはん 鶏肉の唐揚げ 添え(ポイルブロッコリー) もやしのサラダ みそ汁(玉ねぎ)	鶏もも肉 かつわかめ 刻み揚げ,みそ	ブロッコリー もやし,人参 玉葱	米 片栗粉,サラダ油 さとう,サラダ油	おろし生ショウガ,濃口醤油,料理酒 塩 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	
30	金	昼	ごはん 夕のマヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(豆腐)	たら 鶏ミンチ 豆腐,みそ	かぼちゃ しめじ	米 マヨレ さとう,片栗粉	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	お麩のラスク 牛乳	お豆腐,さとう,サラダ油,クラニュー糖 牛乳	
31	土	昼	ちゃんぽんうどん さつま芋の甘煮	鶏もも肉,調整豆乳	白菜,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	ばりんこ 牛乳	ばりんこ 牛乳	

献立種類	3歳以上 (A)				
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	547 kcal	21.2 g	16.8 g	81.3 g	1.6 g
目標栄養価	509 kcal	22.0 g	14.0 g	0 g	1.9 g