

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	火	昼	キマカレーライス ブロッコリーのマヨサラダ フルーツ(みかん缶)	鶏ミンチ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン ミカン缶	米 来じやが芋、サラダ油 マヨドレ	カレールー うすくち醤油	昼間食	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
2	水	昼	こはん 豚肉のごま風味炒め 五目煮 みそ汁(ほうれん草)	豚肩肉、豚バラ肉 大豆水煮	玉葱、インゲン 大根、人参、椎茸	米 サラダ油、ゴマ油、白ごま、さとう さいとも、さとう	濃口醤油、料理酒 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	昼間食	ちんすこう 牛乳	小麦粉、きな粉、さとう、サラダ油 牛乳
3	木	昼	こめこめデー こはん 豚肉とマカロニのトマト煮 キャベツのサラダ スープ(かぶ)	豚肩肉、豚バラ肉		米 マカロニ、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、酢 中華だし、水	昼間食	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
4	金	昼	こはん 白身魚の竜田揚げ 添え(ふかしじゃが芋) チンゲン菜の煮びたし みそ汁(玉ねぎ)	ホキ	パセリ チンゲン菜、人参 玉葱	米 片栗粉、サラダ油 じゃが芋 さとう	おろし生しょうが、料理酒、濃口醤油 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	昼間食	いちごゼリー 牛乳	イチゴゼリーの素、水 牛乳
5	土	昼	子ぎつねうどん うどんつゆ もやしのおかかサラダ	刻み揚げ	玉葱、小松菜、人参	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 酢、濃口醤油	昼間食	せんべい(星たべよ) 牛乳	星たべよ(塩味) 牛乳
7	月	昼	こはん 豚肉のみそ炒め 高野豆腐の煮物 すまし汁(コーン)	豚肩肉、豚バラ肉、みそ 高野豆腐	玉葱、キャベツ 人参、グリーンピース	米 サラダ油、さとう さとう	濃口醤油、みりん、風調味料 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	昼間食	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
8	火	昼	ヒジキ弁井 中華スープ(わかめ)	鶏ミンチ	ほうれん草、もやし、人参、インゲン	米、ゴマ油、さとう、ゴマ油、白ごま	おろし生コンニク、濃口醤油、料理酒、塩 濃口醤油 うすくち醤油、中華だし、水	昼間食	マッシュポテト 牛乳	クラッカー、マッシュポ 牛乳
9	水	昼	こはん おの和風あんかけ 白菜の和風サラダ みそ汁(かぼちゃ)	たら	玉葱、人参、ピーマン	米 片栗粉、サラダ油、さとう、片栗粉 白ごま、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	昼間食	お麩のうすり 牛乳	おつゆ麩、サラダ油、グラニュー糖 牛乳
10	木	昼	こはん とり天 大根の煮物 みそ汁(里芋と小松菜)	鶏モモ肉 ちくわ	大根、グリーンピース	米 小麦粉、片栗粉、サラダ油 さとう	おろし生しょうが、うすくち醤油、料理酒、水 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	昼間食	豆乳きなこフリ 牛乳	調整豆乳、片栗粉、さとう、きな粉 さとう、塩 牛乳
11	金	昼	豚肉とごぼうの甘辛煮井 いんげんのゆかり和え みそ汁(キャベツ)	豚肩肉、豚バラ肉	玉葱、ごぼう、ねぎ	米、さとう	濃口醤油、料理酒 だしハック(食塩不使用)、水 ゆかり だしハック(食塩不使用)、水	昼間食	オレンジゼリー 牛乳	ゼリーの素(オレンジ)、水、ミカン缶 牛乳
12	土	昼	鶏塩うどん 具とうどんつゆ じゃが芋のコンニク和え	鶏モモ肉、刻み揚げ	玉葱、チンゲン菜、人参 コーン	うどん ゴマ油 じゃが芋、マヨドレ	塩、鶏がらスープ、水 濃口醤油	昼間食	ルヴァン 牛乳	クラッカー 牛乳
14	月	昼	まめまめデー こはん 鶏肉のハーベキューソース炒め 大豆とひじきの煮物 みそ汁(ほうれん草)	鶏モモ肉 大豆水煮、刻み揚げ、芽ひじき みそ	玉葱、ピーマン 人参 ほうれん草	米 サラダ油、さとう さとう おつゆ麩	おろし生しょうが、ケチャップ、ウスターソース 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	昼間食	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ、きな粉、さとう、塩 牛乳
15	火	昼	焼きそば 大根サラダ みそ汁(じゃが芋)	豚肩肉	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン 大根、きゅうり、コーン ねぎ	焼きそば、鶏、サラダ油 マヨドレ じゃが芋	みりん、風調味料、ウスターソース だしハック(食塩不使用)、水	昼間食	五平もち 牛乳	米、さとう、みそ、水 牛乳
16	水	昼	豆ごはん 鯖の煮つけ さつま芋のごまみそ和え すまし汁(豆腐とチンゲン菜)	さば	グリーンピース おろし生姜	米 さとう さつま芋、白ごま、さとう	塩、料理酒 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 濃口醤油 塩、うすくち醤油、だしハック(食塩不使用)、水	昼間食	いちご蒸しハン 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 ストロベリーソース 牛乳
17	木	昼	ホークカレーライス 春野菜のサラダ フルーツ(黄桃缶)	豚肩肉	玉葱、人参 ブロッコリー、カリフラワー、スナップエンドウ 黄桃缶	米、じゃが芋、サラダ油 さとう、サラダ油	カレールー 塩、酢	昼間食	フルーツゼリー 牛乳	ゼリーの素(フルーツ)、水 フルーツ、カカオ 牛乳
18	金	昼	かみかみデー こはん 鶏肉と根菜の煮物 小松菜の炒め物 みそ汁(もやし)	鶏モモ肉、絹厚揚げ	大根、れんこん、人参、グリーンピース 小松菜 もやし、しめじ	米 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	昼間食	豆乳ミルクようかん 牛乳	調整豆乳、水、さとう 寒天 牛乳
19	土	昼	挽肉のチヂミ風丼 かぼちゃの煮物 中華スープ(厚揚げ)	鶏ミンチ	玉葱、ピーマン、赤ピーマン かぼちゃ	米、春雨、サラダ油、白ごま、さとう さとう	おろし生しょうが、おろし生コンニク、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 うすくち醤油、中華だし	昼間食	ぱりんこ 牛乳	ぱりんこ 牛乳
21	月	昼	こはん 鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜の醤油マヨ和え みそ汁(里芋)	鶏モモ肉	大根、人参、インゲン チンゲン菜、しめじ 白ねぎ	米 サラダ油、ゴマ油、さとう マヨドレ さいとも	酢、濃口醤油、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	昼間食	りんごきんとん 牛乳	さつま芋、さとう、フルーツ缶、汁 りんご缶 牛乳
22	火	昼	ヒジキ弁井 中華スープ(オクラ)	鶏ミンチ	ほうれん草、もやし、人参、インゲン オクラ、白ねぎ	米、ゴマ油、さとう、ゴマ油、白ごま	おろし生コンニク、濃口醤油、料理酒、塩 濃口醤油 うすくち醤油、中華だし、水	昼間食	ジャムサンド 牛乳	無塩ロールハーフ卵無 イチゴジャム 牛乳
23	水	昼	こはん おののみそ焼き 添え(かぼちゃの煮物) 切り干し大根のサラダ すまし汁(豆腐)	たら、みそ	かぼちゃ	米 さとう さとう ゴマ油、さとう	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 塩、うすくち醤油、だしハック(食塩不使用)、水	昼間食	コーンチヂミ 牛乳	コーン、にんじん、玉ねぎ 小麦粉、鶏がらスープ、水、ゴマ油 牛乳
24	木	昼	世界の料理(台湾) ツナチャーハン 唐揚げ(台湾風、きだけ) 春雨サラダ 中華スープ(小松菜)	鰹フレーク水煮 鶏モモ肉	玉ねぎ、にんじん 白ねぎ きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン 小松菜、えのき	米、ゴマ油 片栗粉、サラダ油、ゴマ油、さとう 春雨、マヨドレ	塩、濃口醤油 料理酒、塩、おろし生しょうが、濃口醤油、酢 うすくち醤油、中華だし、水	昼間食	ハイナッフルケーキ 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、バイン、缶 牛乳
25	金	昼	こはん ホークケチャップ キャベツの和え物 みそ汁(じゃが芋)	豚肩肉、豚バラ肉	玉葱、ブロッコリー キャベツ、人参	米 小麦粉、サラダ油、さとう	塩、ケチャップ、ウスターソース 濃口醤油、みりん、風調味料 だしハック(食塩不使用)、水	昼間食	お麩のきなころくろ 牛乳	おつゆ麩、サラダ油、グラニュー糖 きな粉 牛乳
26	土	昼	肉うどん(豚肉) うどんつゆ 白菜の即席和え	豚肩肉	玉葱、ねぎ	うどん、サラダ油、さとう	濃口醤油、料理酒 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	昼間食	たべっ子ペイビー 牛乳	たべっ子ペイビー 牛乳
28	月	昼	こはん マーボー豆腐 大根の中華漬け 中華スープ(ほうれん草)	豚ミンチ、木綿豆腐、みそ	玉ねぎ、グリーンピース 大根 ほうれん草、人参	米 サラダ油、さとう、ゴマ油、片栗粉 白ごま、さとう、ゴマ油	おろし生しょうが、おろし生コンニク、濃口醤油 ケチャップ、水 酢、濃口醤油 うすくち醤油、中華だし、水	昼間食	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
30	水	昼	ツナネリ、タシ、ハタケイ 花野菜のサラダ 豆乳みそスープ(さつま芋)	鰹フレーク油漬 みそ、調整豆乳	玉葱、ピーマン ブロッコリー、カリフラワー、コーン ねぎ	スパゲティ、サラダ油 マヨドレ さつま芋	塩、ケチャップ、ウスターソース、塩 だしハック(食塩不使用)、水	昼間食	かぼちゃの甘辛おやき 牛乳	南瓜、片栗粉、さとう、サラダ油 濃口醤油、料理酒 みりん、風調味料 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
平均栄養価	553 kcal	21.1 g	16.9 g	81.7 g
目標栄養価	509 kcal	22.0 g	14.0 g	0 g
				1.9 g