

日	曜	時間	献立名	さいりょう				その他	時間	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	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			献立名	さいりょう
1	水	昼	豚肉のﾌｫﾙｸ 炒め丼 小松菜のﾌｧﾑﾙ 中華ｽｰﾌﾟ(豆腐)	豚ﾎﾓ肉 豚ﾊﾞﾗ肉 豆腐	玉葱ﾄｰﾏﾛ 小松菜 もやし 人参 ねぎ	米 ｺﾞﾏ油 白ｺﾞﾏさとう	米 ｺﾞﾏ油 白ｺﾞﾏさとう 白ｺﾞﾏｺﾞﾏ油 さとう	おろし生ｼｮｳｶﾞ おろし生ｺﾆｼｸﾞ 濃口醤油 塩 濃口醤油 うすくち醤油 中華だし 水	0855	いももち 牛乳	じゃが芋 片栗粉 サラダ油 水 さとう 濃口醤油 みりん 風調味料 水 片栗粉 水 牛乳
2	木	昼	ごはん ｸﾛの電田揚げ 添え(ふかしじゃが芋) 切干大根の煮物 みそ汁(ほうれん草)	たら みそ	切干大根 人参 椎茸 グリーンピース ほうれん草	米 片栗粉 サラダ油 じゃが芋 さとう おつゆ麩	米 片栗粉 サラダ油 さとう サラダ油 さとう	おろし生ｼｮｳｶﾞ 濃口醤油 料理酒 塩 濃口醤油 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水	0855	牛乳 牛乳	調整豆乳 片栗粉 さとう きな粉 さとう 塩 牛乳
3	金	昼	ごはん 鶏肉とﾏｶﾋﾆのﾄﾚﾔ煮 添え(ﾙﾌﾞﾛｺﾞｰ) 白菜の塩昆布ｽﾀｸﾞ ｽｰﾌﾟ(かぶ)	鶏ﾎﾓ肉 減塩塩こんぶ	玉ねぎとｽﾞｰｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 白菜 人参 かぶ しめじ	米 マカロニ サラダ油 さとう サラダ油 さとう	米 マカロニ サラダ油 さとう サラダ油 さとう	ｸﾞﾅｯｼｬﾌﾞ ｸﾞｽﾀｰｰｽ 塩 酢 うすくち醤油 中華だし 水	0855	ｼﾞｬﾑ ﾏﾞﾝﾄﾞ 牛乳	無塩ﾎｰﾙﾊﾞﾝ 餅 ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 牛乳
4	土	昼	豚汁うどん うどんつゆ ﾍﾞﾝﾅﾝ菜のﾏﾅ和え	豚ﾎﾓ肉 みそ	大根 れんこん 人参 ｺﾞﾎﾟｳ ねぎ	うどん ｺﾞﾏ油	ﾏﾅﾄﾞﾚ	だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水 うすくち醤油	0855	たべっﾁﾍﾞｲﾋﾞｰ 牛乳	たべっﾁﾍﾞｲﾋﾞｰ 牛乳
6	月	昼	焼きそば 大根とひじきのﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ(豆腐)	豚ﾎﾓ肉 芽ひじき 豆腐	ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 人参 とｰﾏﾆ 大根 赤ﾋﾞｰﾏﾝ 黄ﾋﾞｰﾏﾝ ねぎ	ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 人参 とｰﾏﾆ 大根 赤ﾋﾞｰﾏﾝ 黄ﾋﾞｰﾏﾝ ねぎ	ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 人参 とｰﾏﾆ 大根 赤ﾋﾞｰﾏﾝ 黄ﾋﾞｰﾏﾝ ねぎ	焼きそば ｷｬﾍﾞﾂ サラダ油 ﾏﾅﾄﾞﾚ	0855	ぶどうﾍﾞﾘｰ 牛乳	ﾍﾞﾘｰの素ﾌﾄｳ 水 牛乳
7	火	昼	さつま芋ごはん 鶏肉のみぞれ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかｶﾞ和え みそ汁(白菜)	鶏ﾎﾓ肉 花かつお 刻み揚げ みそ	大根 おろし 人参	米 さつま芋 片栗粉 サラダ油 さとう	ﾏﾅﾄﾞﾚ	塩 料理酒 濃口醤油 みりん 風調味料 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水 濃口醤油	0855	五平もち 牛乳	米 さとう みそ 牛乳
8	水	昼	ごはん かぼちゃ挽肉ﾌﾗｲ じゃが芋の煮物 みそ汁(玉ねぎと小松菜)	ちくわ かかわかめ みそ	かぼちゃ 挽肉ﾌﾗｲ ｸﾞﾘｰﾝﾋﾞｰｽ 玉ねぎ 小松菜	米 サラダ油 じゃが芋 さとう	ｸﾞｽﾀｰｰｽ ｸﾞﾅｯｼｬﾌﾞ 濃口醤油 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水	0855	りんごﾃｰｷｰ 牛乳	小麦粉 ｹｰｷﾝｸﾞ ｹﾞﾙﾀｰ ｻﾄｳ ﾗﾀﾞ油 調整豆乳 りんご 缶 牛乳	
9	木	昼	とびつ丼 中華ｽｰﾌﾟ(ｵｳﾀ)	鶏ﾋﾞｼ みそ	ほうれん草 もやし 人参 ｲﾝﾍﾞﾝ オクラ ｺｰﾝ	米 ｺﾞﾏ油 さとう ｺﾞﾏ油 白ｺﾞﾏ	おろし生ｼｮｳｶﾞ 濃口醤油 料理酒 塩 濃口醤油 うすくち醤油 中華だし 水	0855	ﾌﾙｰﾂ ｵｰﾅ 牛乳	ﾌﾙｰﾂ ｶﾌｧﾙ 白桃缶 ｾﾐｶﾝ缶 ﾌﾙｰﾂ 缶汁 牛乳	
10	金	昼	ごはん 白身魚の和風あんかけ 白菜の甘酢和え みそ汁(じゃが芋)	ﾎｷ かかわかめ みそ	玉葱 人参 きなめさや 白菜 椎茸	米 片栗粉 サラダ油 さとう 片栗粉	塩 料理酒 濃口醤油 みりん 風調味料 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水 酢 うすくち醤油 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水	0855	ﾏｼﾞﾏﾛｻﾝﾄﾞ 牛乳	ﾎﾞｸｱﾝﾌﾞﾗｲﾑ ﾏﾞﾏﾛ 牛乳	
11	土	昼	鶏こぼろ丼 ほうれん草の炒め物 みそ汁(大根)	鶏ﾎﾓ肉 みそ	玉葱 ｺﾞﾎﾟｳ 人参 グリーンピース	米 さとう	濃口醤油 料理酒 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水 塩 中華だし だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水	0855	ﾌｽﾊﾞﾗ ｽﾐｽﾃｯﾄ 牛乳	ﾌｽﾊﾞﾗ ｽﾐｽﾃｯﾄ 牛乳	
14	火	昼	ｷｬﾍﾞﾂｸﾗｰﾌﾞ ｷｬﾍﾞﾂの和風ﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(みかん缶)	鶏ﾎﾓ肉 花かつお	玉ねぎ 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 赤ﾋﾞｰﾏﾝ ﾐｶﾝ缶	米 じゃが芋 サラダ油 さとう サラダ油	ｶｰﾚｰﾙ 酢 濃口醤油	0855	豆乳ﾐﾙｸ ｵｳｶﾝ 牛乳	ｺｼあんに 調整豆乳 水 さとう 寒天 牛乳	
15	水	昼	こめこめず 挽肉のﾅﾅｼﾞ風丼 かぼちゃの煮物 中華ｽｰﾌﾟ(大根)	豚ｼﾅ みそ	玉葱 ｾｰﾏﾝ 人参 かぼちゃ 大根 椎茸	米 春雨 サラダ油 白ｺﾞﾏ さとう	おろし生ｼｮｳｶﾞ おろし生ｺﾆｼｸﾞ 濃口醤油 みりん 風調味料 濃口醤油 みりん 風調味料 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水 うすくち醤油 中華だし 水	0855	きなこおぼろ風 牛乳	寒天 きな粉 さとう 塩 牛乳	
16	木	昼	かみかみﾃｰ ごはん 鯖の煮つけ 納豆(小松菜入り) れんこんのごまみそ和え すまし汁(ｺｰﾝ)	さば 納豆 みそ	小松菜 れんこん ｲﾝﾍﾞﾝ 玉ねぎ ｺｰﾝ	米 さとう 白ｺﾞﾏさとう	おろし生ｼｮｳｶﾞ 濃口醤油 料理酒 みりん 風調味料 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水 濃口醤油 塩 うすくち醤油 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水	0855	いちご蒸しﾊﾝ 牛乳	小麦粉 ｹｰｷﾝｸﾞ ｹﾞﾙﾀｰ ｻﾄｳ ﾗﾀﾞ油 調整豆乳 ｽﾛﾊﾟｰﾘｰｰｽ 牛乳	
17	金	昼	ごはん 鶏肉の唐揚げ 香味だれかけ ほうれん草の煮びたし みそ汁(さつま芋)	鶏ﾎﾓ肉 みそ	玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 しめじ	米 片栗粉 サラダ油 ｺﾞﾏ油 さとう	料理酒 塩 おろし生ｼｮｳｶﾞ 濃口醤油 酢 濃口醤油 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水	0855	ﾏｼﾞﾏﾛｻﾝﾄﾞ 牛乳	ﾎﾞｸｱﾝﾌﾞﾗｲﾑ ﾏﾞﾏﾛ 牛乳	
18	土	昼	さきつねうどん うどんつゆ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの醤油ﾏﾅ和え	刻み揚げ みそ	玉ねぎ 小松菜 人参	うどん さとう	濃口醤油 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水 塩 中華だし だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水	0855	牛乳	量たべよ(塩味) 牛乳	
20	月	昼	ごはん 鶏肉とさつま芋の煮物 切り干し大根のﾗﾀﾞ みそ汁(ﾍﾞﾝﾅﾝ菜)	鶏ﾎﾓ肉 刻み揚げ みそ	玉葱 グリーンピース 切干大根 人参 きゅうり ﾍﾞﾝﾅﾝ菜	米 さつま芋 さとう サラダ油 さとう	濃口醤油 みりん 風調味料 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水 酢 濃口醤油 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水	0855	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	
21	火	昼	ごはん 白身魚のみそ焼き 添え(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え) 大根の即席和え すまし汁(白菜)	ﾎｷ 米 米 米 減塩塩こんぶ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 大根 人参 白菜 椎茸	米 さとう 白ｺﾞﾏ	料理酒 濃口醤油 みりん 風調味料 うすくち醤油 塩 うすくち醤油 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水	0855	牛乳	小麦粉 ｺｺｱ ｹｰｷﾝｸﾞ ｹﾞﾙﾀｰ さとう サラダ油 調整豆乳 牛乳	
22	水	昼	ｷｬｰﾊﾝ 厚揚げの中華風煮 なすの中華和え 中華ｽｰﾌﾟ(もやし)	豚ｼﾅ 納厚揚げ かかわかめ	玉ねぎ 豚ﾋﾞｰﾏﾝ 小松菜 人参 もやし	米 ｺﾞﾏ油 ｺﾞﾏ油 白ｺﾞﾏさとう ｺﾞﾏ油	塩 濃口醤油 濃口醤油 中華だし 水 酢 濃口醤油 うすくち醤油 中華だし 水	0855	牛乳	ｲﾁｺﾞﾍﾞﾘｰ 牛乳	
23	木	昼	ﾌﾞﾗｯﾁ ｸﾞﾗｽ ｵｰｸﾃｲ かぶの和風ﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ(ほうれん草)	鰹ﾌﾙｰｸ 水煮 みそ	玉葱 ｾｰﾏﾝ かぶ きゅうり ほうれん草 人参	ｽﾏﾆﾃｲ ｻﾗﾀﾞ油 白ｺﾞﾏ ｻﾗﾀﾞ油 さとう	塩 ｸﾞﾅｯｼｬﾌﾞ ｸﾞｽﾀｰｰｽ 酢 濃口醤油 中華だし 水	0855	牛乳	いじきの混ぜごはん 米 芽ひじき 人参 サラダ油 濃口醤油 みりん 風調味料 牛乳	
24	金	昼	まめまめﾃｰ ごはん 鶏肉の塩こうじ炒め ｷｬﾍﾞﾂと大豆のﾗﾀﾞ みそ汁(じゃが芋)	鶏ﾎﾓ肉 大豆 水煮 みそ	玉葱 人参 ｲﾝﾍﾞﾝ ｷｬﾍﾞﾂ ｺｰﾝ ねぎ	米 ｺﾞﾏ油 サラダ油 ﾏﾅﾄﾞﾚ じゃが芋	塩 ｺｳｼ だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水	0855	牛乳	ﾏｶﾋﾆ きな粉 さとう 塩 牛乳	
25	土	昼	鶏すき丼 もやしの甘酢和え みそ汁(玉ねぎ)	鶏ﾎﾓ肉 かかわかめ みそ	白菜 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ	米 さとう さとう うず巻ふ	濃口醤油 料理酒 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水 酢 うすくち醤油 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水	0855	牛乳	ﾙﾌﾞｱﾝ 牛乳	
27	月	昼	ごはん 鶏肉の焼肉風炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかｶﾞﾗﾀﾞ みそ汁(大根)	鶏ﾎﾓ肉 花かつお かかわかめ みそ	ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参 大根	米 サラダ油 さとう ｺﾞﾏ油 白ｺﾞﾏ さとう サラダ油	おろし生ｼｮｳｶﾞ 濃口醤油 料理酒 酢 濃口醤油 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水	0855	牛乳	小麦粉 ｹｰｷﾝｸﾞ ｹﾞﾙﾀｰ ｻﾄｳ サラダ油 調整豆乳 ｴｰｽﾝ 牛乳	
28	火	昼	ごはん 鯖の南蛮漬け ほうれん草ときこのごま和え みそ汁(豆腐)	さば 豆腐 ｶかわかめ みそ	玉葱 ｾｰﾏﾝ 人参 ほうれん草 椎茸 しめじ	米 片栗粉 サラダ油 さとう 白ｺﾞﾏ	料理酒 酢 濃口醤油 濃口醤油 みりん 風調味料 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水	0855	牛乳	ｺｰﾝﾅﾅﾐ 牛乳	
29	水	昼	ごはん 豚肉のｽﾏﾐﾆ炒め 高野豆腐の煮物 すまし汁(小松菜)	豚ﾎﾓ肉 豚ﾊﾞﾗ肉 厚揚げ 高野豆腐	玉葱 人参 ｾｰﾏﾝ 人参 グリーンピース 小松菜	米 サラダ油 さとう さとう おつゆ麩	おろし生ｼｮｳｶﾞ おろし生ｺﾆｼｸﾞ 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 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水 塩 うすくち醤油 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水	0855	牛乳	おつゆ麩 サラダ油 塩 おたけのり 牛乳	
30	木	昼	郷土料理 長崎県 ごはん 浦上そば 春雨の酢の物 みそ汁(里芋)	豚ﾎﾓ肉 さつま揚げ みそ	ごぼう 人参 もやし ｲﾝﾍﾞﾝ きゅうり 人参 白ねぎ	米 ごんにやく サラダ油 さとう 春雨 さとう さといも	みりん 風調味料 濃口醤油 料理酒 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水 酢 うすくち醤油 だしﾊｯｸﾀﾞﾚ(食塩不使用) 水	0855	牛乳	かぼちゃ ｹｰｷ 牛乳	
31	金	昼	中華風ﾄﾞﾗｯ 鶏肉のマレード煮 添え(ﾙﾌﾞﾛｺﾞｰ) ｷｬﾍﾞﾂのﾗﾀﾞﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ(じゃが芋)	鶏ﾎﾓ肉 鰹ﾌﾙｰｸ 水煮	玉ねぎにんじん グリーンピース 玉ねぎ ｵﾚﾝｼﾞ ｻﾏﾚｰﾄﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｷｬﾍﾞﾂ 人参	米 サラダ油 サラダ油 片栗粉 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ さとう サラダ油 じゃが芋	塩 中華だし ｺﾆｼｸﾞ おろし生ｼｮｳｶﾞ 濃口醤油 料理酒 水 塩 酢 中華だし 水	0855	牛乳	かぼちゃ サラダ油 さとう 濃口醤油 水 黒ｺﾞﾏ 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	549 kcal	21.3 g	16.5 g	82.5 g	1.6 g
目標栄養価	511 kcal	22.0 g	14.0 g	0 g	2.0 g