

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◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類					
1	月	星	ごはん 豚肉の和風カレー煮 春雨サラダ みそ汁(小松菜)	豚もも肉、豚ハウ肉 みそ	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、赤ピーマン 小松菜	米 じゃが芋、サラダ油、さとう 春雨、ゴマ油、さとう うず巻ふ	米 じゃが芋、サラダ油、さとう 春雨、ゴマ油、さとう うず巻ふ	濃口醤油、料理酒、みりん、風調味料 カレールー、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	昼食 12:00	マーレード蒸しパン 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 オレンジマレード 牛乳	
2	火	星	けしきのこの豆腐クリームスパゲティ 大根のミネ スープ(キャベツ)	鶏胸肉、水煮、調整豆乳	ほうれん草、しめじ 大根、人参 キャベツ、玉ねぎ	スパゲティ、サラダ油 さとう、サラダ油	ほうれん草、しめじ 大根、人参 キャベツ、玉ねぎ	うすくち醤油、塩、水 塩、酢 中華だし、水	昼食 12:00	ゆかりわかめごはん 牛乳	米、かつわかめ、料理酒 みりん、風調味料、塩、ゆかり 牛乳	
3	水	星	ごはん 豚肉のヤンコ風炒め ブロッコリーのマヨサラダ 中華スープ(かぶ)	豚もも肉、豚ハウ肉、みそ	もやし、ピーマン ブロッコリー、コーン かぶ、人参	米 片栗粉、ゴマ油、さとう マヨドレ	片栗粉、ゴマ油、さとう マヨドレ	塩、ケチャップ、オイスターソース、料理酒 塩 うすくち醤油、中華だし、水	昼食 12:00	りんごゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素、水 牛乳	
4	木	星	ごはん 鯉の唐揚げ 和風あんかけ れんこんの金平 みそ汁(さつま芋)	さば 刻み揚げ、みそ	玉ねぎ れんこん	米 片栗粉、サラダ油、さとう、片栗粉 こんにやく、ゴマ油、白ごま、さとう さつま芋	米 片栗粉、サラダ油、さとう、片栗粉 こんにやく、ゴマ油、白ごま、さとう さつま芋	塩、おろし生ショウガ、うすくち醤油 みりん、風調味料 だしハック(食塩不使用)、水 濃口醤油、みりん、風調味料、水 だしハック(食塩不使用)、水	昼食 12:00	高野豆腐のきなこトースト 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	
5	金	星	ごはん おでん風煮 白菜の甘酢和え みそ汁(ほうれん草)	鶏もも肉、絹厚揚げ、ちくわ	大根、インゲン 白菜、人参 ほうれん草	米 じゃが芋、さとう さとう おゆ魁	米 じゃが芋、さとう さとう おゆ魁	濃口醤油、みりん、風調味料 だしハック(食塩不使用)、水 酢、うすくち醤油 だしハック(食塩不使用)、水	昼食 12:00	ココアドーナツ 牛乳	小麦粉、ココア、ベーキングパウダー 充填豆腐、さとう、サラダ油 グラニュー糖 牛乳	
6	土	星	中華丼 もやしの中華漬け 中華スープ(豆腐)	豚もも肉 豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマン もやし、きゅうり ねぎ	米、ゴマ油 白ごま、さとう	米、ゴマ油 白ごま、さとう	濃口醤油、料理酒、みりん、風調味料 中華だし 酢、濃口醤油 うすくち醤油、中華だし、水	昼食 12:00	ばりんこ 牛乳	ばりんこ 牛乳	
8	月	星	まめまめチー ごはん チキン・ソーズ 切り干し大根のサラダ スープ(ほうれん草)	鶏もも肉、大豆水煮	玉ねぎ、オリーブオイル、グリーンピース 切り干し大根、きゅうり、人参 ほうれん草、コーン	米 じゃが芋、サラダ油、さとう マヨドレ	米 じゃが芋、サラダ油、さとう マヨドレ	ケチャップ、ウスターソース うすくち醤油 中華だし、水	昼食 12:00	スイートハーフキン 牛乳	南瓜、さとう、調整豆乳、小麦粉 牛乳	
9	火	星	郷土料理 岐阜県 ごはん 鶏ちゃん カリフラワーの和風サラダ みそ汁(玉ねぎ)	鶏もも肉、みそ かつわかめ、花かつお みそ	キャベツ、玉葱、人参 カリフラワー、きゅうり 玉ねぎ、椎茸	米 サラダ油、さとう サラダ油、さとう	米 サラダ油、さとう サラダ油、さとう	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	昼食 12:00	ハインケーク 牛乳	ハインケーク、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	
10	水	星	ごはん タラの和風ニル 添え(ホイルブロッコリー) さつま芋のそぼろ煮 すまし汁(白菜)	たら 鶏シチ かつわかめ	ブロッコリー 白菜	米 小麦粉、サラダ油 さつま芋、さとう、片栗粉	米 小麦粉、サラダ油 さつま芋、さとう、片栗粉	濃口醤油、みりん、風調味料 塩 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	昼食 12:00	水ようかん 牛乳	こしあん、水、さとう、塩、寒天 牛乳	
11	木	星	ごはん 鶏とごぼうのしぐれ煮風 キャベツの塩昆布和え みそ汁(もやし)	鶏もも肉 減塩塩こんぶ 刻み揚げ、みそ	玉ねぎ、ごぼう、人参、ねぎ キャベツ、きゅうり もやし	米 さとう さとう	米 さとう 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 うすくち醤油 だしハック(食塩不使用)、水	昼食 12:00	マッシュマロサンド 牛乳	ルヴァンフライム、マッシュマロ 牛乳	
12	金	星	ごはん 豚肉のチャンプルー がんもとかぶの煮物 みそ汁(里芋)	豚もも肉、豚ハウ肉、花かつお がんも みそ	玉ねぎ、インゲン菜、人参 かぶ えのき	米 サラダ油 さとう さといも	米 サラダ油 さとう さといも	濃口醤油、料理酒、みりん、風調味料 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	昼食 12:00	オレンジケーキ 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、オレンジソース 牛乳	
13	土	星	豚汁うどん うどんつゆ ほうれん草のごま和え	豚もも肉 みそ	大根、れんこん、人参、ねぎ ほうれん草、しめじ	うどん、さといも、ゴマ油 白ごま	うどん、さといも、ゴマ油 白ごま	だしハック(食塩不使用)、水 濃口醤油、みりん、風調味料	昼食 12:00	たべっ子ペイビー 牛乳	たべっ子ペイビー 牛乳	
15	月	星	ごはん 豚肉の甘酢炒め ブロッコリーのおかか和え みそ汁(キャベツ)	豚もも肉、豚ハウ肉 花かつお かつわかめ、みそ	玉葱、人参、ピーマン ブロッコリー、えのき キャベツ	米 片栗粉、サラダ油、さとう	米 片栗粉、サラダ油、さとう	塩、濃口醤油、酢、水 濃口醤油、みりん、風調味料 だしハック(食塩不使用)、水	昼食 12:00	ブレンケーキ 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	
16	火	星	ごはん 鶏肉のかりん揚げ 添え(ふかしじゃが芋) チンゲン菜の三色炒め みそ汁(豆腐)	鶏もも肉 豆腐、みそ	 パセリ チンゲン菜、人参、コーン ねぎ	米 片栗粉、サラダ油、さとう じゃが芋 サラダ油	米 片栗粉、サラダ油、さとう じゃが芋 サラダ油	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 塩、濃口醤油 だしハック(食塩不使用)、水	昼食 12:00	お魁の青のりスナック 牛乳	おつゆ、塩、サラダ油、塩 あおさのり 牛乳	
17	水	星	ごめこめチー マーボー豆腐丼 チンゲン菜のソテー 中華スープ(もやし)	豚シチ、豆腐、みそ	玉ねぎ、ねぎ チンゲン菜、人参 もやし、しめじ	米、サラダ油、さとう、ゴマ油、片栗粉 サラダ油	米、サラダ油、さとう、ゴマ油、片栗粉 サラダ油	おろし生ショウガ、おろし生ニンニク、濃口醤油 ケチャップ、水 塩、中華だし うすくち醤油、中華だし、水	昼食 12:00	おかかごはん 牛乳	米、花かつお、濃口醤油 牛乳	
18	木	星	チキンカレーライス 白菜のサラダ フルーツ(バナナ)	鶏もも肉	玉ねぎ、人参 白菜、きゅうり、コーン バナナ	米、じゃが芋、サラダ油 さとう、サラダ油	米、じゃが芋、サラダ油 さとう、サラダ油	カレールー 塩、酢	昼食 12:00	かぼちゃプリン 牛乳	南瓜、調整豆乳、水、さとう、寒天 牛乳	
19	金	星	かみかみチー ごはん 白身魚の照り焼き 根菜サラダ みそ汁(玉ねぎと小松菜)	ホキ かつわかめ、みそ	リンゴ、ごぼう、インゲン 玉ねぎ、小松菜	米 さとう マヨドレ	米 さとう マヨドレ	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	昼食 12:00	みかん蒸しパン 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、ミカン缶 牛乳	
20	土	星	ちゃんぽんうどん 具+スープ さつま芋の甘煮	豚もも肉、調整豆乳	キャベツ、もやし、人参、きぬさや	うどん ゴマ油 さつま芋、さとう	うどん ゴマ油 さつま芋、さとう	中華だし、水 濃口醤油	昼食 12:00	アスハラガスビスケット 牛乳	アスハラガスビスケット 牛乳	
22	月	星	ごはん 豚肉とかぼちゃの煮物 チンゲン菜のマヨ和え すまし汁(かぶ)	豚もも肉、豚ハウ肉 かつわかめ	かぼちゃ、玉ねぎ チンゲン菜、人参 かぶ	米 さとう マヨドレ	米 さとう マヨドレ	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 塩、うすくち醤油、だしハック(食塩不使用)、水	昼食 12:00	マッシュマロサンド 牛乳	ルヴァンフライム、マッシュマロ 牛乳	
23	火	星	豚肉のフルコキ炒め丼 大根のナムル 中華スープ(小松菜)	豚もも肉、豚ハウ肉 きざみ昆布	玉葱、ピーマン、人参 大根 小松菜、コーン	米、ゴマ油、白ごま、さとう 白ごま、ゴマ油、さとう	米、ゴマ油、白ごま、さとう 白ごま、ゴマ油、さとう	おろし生ショウガ、おろし生ニンニク、濃口醤油 塩、濃口醤油 うすくち醤油、中華だし、水	昼食 12:00	大学芋 牛乳	さつま芋、サラダ油、さとう 濃口醤油、水 牛乳	
24	水	星	ごはん 鯉のみそ煮 もやしのゆかり和え すまし汁(豆腐とチンゲン菜)	さば、みそ 豆腐	もやし、きゅうり チンゲン菜、しめじ	米 さとう	米 さとう	おろし生ショウガ、濃口醤油、料理酒 ゆかり 塩、うすくち醤油、だしハック(食塩不使用)、水	昼食 12:00	フルーツゼリー 牛乳	ゼリーの素(ケール)、水、洋梨缶 黄桃缶、バナナ 牛乳	
25	木	星	ケチャップライス マーレードチキン 添え(ホイルキャベツ) ポテトサラダ スープ(ほうれん草)	鶏もも肉	玉ねぎ、緑ピーマン オレンジマレード キャベツ きゅうり、人参、コーン ほうれん草、玉ねぎ	米、サラダ油 小麦粉、サラダ油 じゃが芋、マヨドレ	米、サラダ油 小麦粉、サラダ油 じゃが芋、マヨドレ	ケチャップ、塩 塩、おろし生ショウガ、濃口醤油、料理酒、水 塩 中華だし、水	昼食 12:00	いちごケーキ 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 ストロベリーソース、粉糖、洋梨缶 黄桃缶 牛乳	
26	金	星	ごはん 豚肉のしょうが炒め 添え(ホイルブロッコリー) 白菜の煮びたし みそ汁(さつま芋)	豚もも肉、豚ハウ肉 ちくわ みそ	玉葱 ブロッコリー 白菜、人参 えのき	米 サラダ油、さとう さとう さつま芋	米 サラダ油、さとう さとう さつま芋	おろし生ショウガ、濃口醤油、料理酒 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	昼食 12:00	ちんすこう 牛乳	小麦粉、きな粉、さとう、サラダ油 牛乳	
27	土	星	チキンスープスパゲティ ブロッコリーのごまサラダ フルーツ(みかん、白)	鶏もも肉	キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ ブロッコリー、赤ピーマン ミカン缶	スパゲティ、サラダ油 白ごま、ゴマ油、サラダ油、さとう	スパゲティ、サラダ油 白ごま、ゴマ油、サラダ油、さとう	水、中華だし、うすくち醤油 酢、濃口醤油	昼食 12:00	せんべい(量たべよ) 牛乳	量たべよ(塩味) 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	21 g	17.7 g	83.8 g	1.6 g
目標栄養価	511 kcal	22.0 g	14.0 g	0 g	2.0 g