

日	曜	時	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				
5	月	昼	キーマカレー かぶの和風サラダ フルツ(黄桃缶)	鶏ミンチ 花かつお	玉ねぎ、人参 かぶ、きゅうり 黄桃缶	米 じゃが芋、サラダ油 サラダ油、さとう	カレールー 酢、濃口醤油	昼間食	ルウアン 牛乳	ルウアン 牛乳
6	火	昼	郷土料理 青森県 ごはん うろのみそ焼き ねりこみ すまし汁(豆腐)	たらみそ 刻み揚げ 豆腐、かつわかめ	人参、椎茸	米 さとう さつま芋、こんにやく、さとう、片栗粉	料理酒 みりん風調味料、料理酒、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	昼間食	コーンチミ 牛乳	コーン、にんじん、玉ねぎ 小麦粉、中華だし、水、ゴマ油 牛乳
7	水	昼	ごはん 鶏肉の野菜炒め かひらりの中華和え みそ汁(大根)	鶏もも肉 かつわかめ みそ	もやし、チンゲン菜、人参 かひらり 大根	米 サラダ油、さとう 白ごま、さとう、ゴマ油 うす巻ふ	おろし生しょうが、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	昼間食	七草風おにぎり 牛乳	米、かぶの葉、大根の葉 だいいん、塩 牛乳
8	木	昼	焼きそば ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁(さつま芋)	豚もも肉、豚ハラ肉 減塩塩こんぶ みそ	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン ブロッコリー ねぎ	焼きそば、麺、サラダ油 サラダ油、さとう さつま芋	みりん風調味料、ウスターソース 酢、うすくち醤油 だしハック(食塩不使用)、水	昼間食	お麩のきなこラスク 牛乳	おつゆ麩、サラダ油、さとう きな粉 牛乳
9	金	昼	ごはん 豆腐野菜ハンバーグ 玉ねぎソース 添え(ふかしじゃが芋) ごぼうサラダ みそ汁(小松菜)	豆腐野菜ハンバーグ みそ	玉ねぎ パセリ ごぼう、人参、きゅうり 小松菜、しめじ	米 さとう じゃが芋 マヨドレ	酢、濃口醤油、水 塩 うすくち醤油 だしハック(食塩不使用)、水	昼間食	マレードケーキ 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 オレンジマレード 牛乳
10	土	昼	鶏すき井 さつま芋のレモン煮 みそ汁(チンゲン菜)	鶏もも肉 みそ	玉葱、人参 レモン果汁 チンゲン菜、えのき	米、系こんにやく、さとう さつま芋、さとう	濃口醤油、料理酒 だしハック(食塩不使用)、水 塩、水 だしハック(食塩不使用)、水	昼間食	ばりんこ 牛乳	ばりんこ 牛乳
13	火	昼	ごはん 豚肉とかまのトマト煮 白菜のごまサラダ スープ(大根)	豚もも肉、豚ハラ肉	玉ねぎ、ビザソース、グリーンピース 白菜、赤ピーマン 大根、インゲン	米 マカロニ、サラダ油、さとう 白ごま、さとう、サラダ油	ケチャップ、ウスターソース 酢、濃口醤油 中華だし、水	昼間食	りんごゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素、水 牛乳
14	水	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(里芋)	鶏もも肉 みそ	玉ねぎ、ねぎ ほうれん草、人参 白ねぎ	米 片栗粉、サラダ油、ゴマ油、さとう さとう さといも	料理酒、塩、おろし生しょうが、濃口醤油、酢 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	マシュロサンド 牛乳	ルウアン、マシュロ 牛乳
15	木	昼	かみかみデー ごはん 鯖の塩焼き 黒豆 煮しめ風煮物 すまし汁(ほうれん草)	さば 黒豆煮	れんこん、椎茸、インゲン ほうれん草	米 さといも、さとう 花麩	塩、料理酒 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	昼間食	ビーチーケーキ 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、黄桃缶 牛乳
16	金	昼	こめこめデー 豚肉のチャプチャ風井 かぼちゃの煮物 中華スープ(キャベツ)	豚もも肉、豚ハラ肉	玉葱、ピーマン、人参 かぼちゃ キャベツ、椎茸	米、春雨、サラダ油、白ごま、さとう さとう	おろし生しょうが、おろし生ニンニク、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、水	昼間食	鶏そぼろ混ぜごはん 牛乳	米、鶏ミンチ、おろし生しょうが、さとう 濃口醤油、料理酒 牛乳
17	土	昼	子ぎつねうどん うどんつゆ れんこんのごまみそ和え	刻み揚げ みそ	玉ねぎ、小松菜、人参 れんこん、インゲン	うどん、さとう 白ごま、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 濃口醤油	昼間食	たべっ子ペイビー 牛乳	たべっ子ペイビー 牛乳
19	月	昼	ごはん 豚肉とさつま芋の煮物 切り干し大根のサラダ みそ汁(チンゲン菜)	豚もも肉、豚ハラ肉 刻み揚げ、みそ	玉ねぎ、きぬさや 切干大根、人参、きゅうり チンゲン菜	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(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	豆乳ミルクようかん 牛乳	こしあん、調整豆乳、水、さとう 寒天 牛乳
20	火	昼	まめまめデー ミートソーススパゲティ 大豆とひじきのマヨサラダ スープ(白菜)	鶏ミンチ 大豆水煮、芽ひじき	玉ねぎ、にんじん、ビザソース、グリーンピース れんこん、コーン 白菜、椎茸	スパゲティ、サラダ油、さとう マヨドレ	ケチャップ、ウスターソース 中華だし、水	昼間食	五平もち 牛乳	米、さとう、みそ 牛乳
21	水	昼	ごはん 白身魚の唐揚げ 和風あんかけ かぶの即席和え すまし汁(小松菜)	ホキ 減塩塩こんぶ かつわかめ	玉ねぎ、人参、きぬさや かぶ、人参 小松菜、しめじ	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(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	昼間食	フレンケーキ 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
22	木	昼	ごはん 豚肉の塩こうじ炒め 添え(かぼちゃのソテー) チンゲン菜の煮びたし みそ汁(豆腐)	豚もも肉、豚ハラ肉 ちくわ 豆腐、みそ	玉葱、人参 かぼちゃ チンゲン菜 ねぎ	米 ゴマ油、サラダ油 サラダ油 さとう	塩、こうじ 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	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
23	金	昼	ツナチヤーン 鶏肉の甘酢あんがらめ キャベツの中華炒め 中華スープ(わかめ)	鶏もも肉 かつわかめ	玉ねぎ、ねぎ 玉ねぎ、ピーマン キャベツ、もやし、人参 コーン	米、ゴマ油 小麦粉、サラダ油、さとう、片栗粉	塩、濃口醤油 おろし生しょうが、料理酒、酢、濃口醤油、水 塩、中華だし うすくち醤油、中華だし、水	昼間食	ジャムサンド 牛乳	無塩ロールパン、卵無 イチゴジャム 牛乳
24	土	昼	炒り厚揚げ井 白菜の甘酢和え みそ汁(じゃが芋)	絹厚揚げ、鶏ミンチ みそ	玉葱、人参、ピーマン 白菜、人参 えのき	米、ゴマ油 さとう じゃが芋	濃口醤油、料理酒、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	昼間食	アスパラガスビスケット 牛乳	アスパラガスビスケット 牛乳
26	月	昼	ごはん 鶏肉の焼肉風炒め ブロッコリーのおかからサラダ みそ汁(大根)	鶏もも肉 花かつお かつわかめ、みそ	キャベツ、玉葱 ブロッコリー、人参 大根	米 サラダ油、さとう、ゴマ油、白ごま さとう、サラダ油	おろし生しょうが、濃口醤油、料理酒 酢、濃口醤油 だしハック(食塩不使用)、水	昼間食	コーンケーキ 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、コーン 牛乳
27	火	昼	ごはん 鯖の南蛮漬け じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁(ほうれん草)	さば 鶏ミンチ みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン ほうれん草	米 片栗粉、サラダ油、さとう じゃが芋、さとう、片栗粉 おつゆ麩	料理酒、酢、濃口醤油 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	豆乳きなこフリン 牛乳	調整豆乳、片栗粉、さとう、きな粉 さとう、塩 牛乳
28	水	昼	豚肉のハーブ・キューソース丼 大根のゆかり和え みそ汁(小松菜)	豚もも肉、豚ハラ肉 みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン 大根、きゅうり 小松菜、しめじ	米、サラダ油、さとう	おろし生しょうが、ケチャップ、ウスターソース ゆかり だしハック(食塩不使用)、水	昼間食	マシュロサンド 牛乳	ルウアン、マシュロ 牛乳
29	木	昼	ごはん マーボー豆腐 春雨のサラダ 中華スープ(チンゲン菜)	豚ミンチ、豆腐、みそ	玉ねぎ、ねぎ きゅうり、人参 チンゲン菜、えのき	米 サラダ油、さとう、ゴマ油、片栗粉 春雨、マヨドレ	おろし生しょうが、おろし生ニンニク、濃口醤油 ケチャップ、水 うすくち醤油、中華だし、水	昼間食	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
30	金	昼	ごはん 炒り鶏 キャベツのツナサラダ みそ汁(もやし)	鶏もも肉 鰹フレーク水煮 刻み揚げ、みそ	れんこん、人参、インゲン キャベツ、コーン もやし	米 さといも、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 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	レーズン蒸しパン 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、レーズン 牛乳
31	土	昼	カレーうどん(豚肉) うどんつゆ 白菜ときこの和えもの	豚もも肉、豚ハラ肉	玉ねぎ、人参 白菜、椎茸、しめじ	うどん サラダ油、さとう	濃口醤油、カレールー だしハック(食塩不使用)、水 濃口醤油、みりん風調味料	昼間食	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	炭水化合物	食塩
平均栄養価	566 kcal	21.2 g	17.6 g	84.3 g	1.5 g
目標栄養価	511 kcal	22.0 g	14.0 g	0 g	2.0 g