

日付	献立名	使用材料3色食品表			全児 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
		赤 (血・肉・骨・菌のもと)	黄 (力や体温のもと)	緑 (からだの調子をととのえる)		
1(土)	ごはん 照り煮 玉葱の味噌汁 果物	鶏肉 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも 砂糖 油 麩	にんじん グリンピース たまねぎ 葱 バナナ	牛乳 クラッカー 棒ゼリー	542kcal 18.9g 16.1g
3(月)	元気ごはん キャベツと大豆のサラダ 卵スープ	ウイナー・ソーゼン むきえび 大豆水煮 卵 豆腐	米 油 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ きゅうり パイン缶 若布	牛乳 ヨーグルトマフィン	555kcal 20.5g 18.8g
4(火)	ごはん 豆腐のおとし揚げ ブロッコリーのごま和え 若布の味噌汁	豆腐 ちりめんじゃこ かつお節 卵 油あげ 味噌	米 かたくり粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー コーン 若布 チンゲンサイ	牛乳 かりんとう おやつ昆布	473kcal 18.6g 15.7g
5(水)	チャーシュー麺 野菜のごま味噌和え 果物	豚肉 卵 ちくわ 味噌	中華麺 砂糖 ごま	にんにく もやし コーン 若布 葱 こまつな キャベツ にんじん バナナ	牛乳 じゃがバター	463kcal 21.8g 16.4g
6(木)	ごはん 鮭のタルタル焼き ジャーマンポテト 豆腐スープ	鮭 ベーコン 豆腐	米 マヨネーズ じゃがいも 油	たまねぎ クリームコーン缶 にんじん ビーマン こまつな	牛乳 ジャムサンドイッチ	531kcal 24.2g 17.4g
7(金)	古代米ごはん 田舎煮 胡瓜の酢の物 玉葱の味噌汁	鶏肉 ちりめんじゃこ 厚揚げ 味噌	米 米・もち米 里芋 こんにゃく 油 砂糖 ごま	たけのこ ごぼう にんじん もやし 若布 きゅうり たまねぎ チンゲンサイ	牛乳 サブレ オレンジ	487kcal 17.9g 14.6g
10(月)	豚肉の甘辛丼 春雨サラダ 里芋の味噌汁	豚肉 ハム 豆腐 味噌	米 糸こんにゃく 油 砂糖 はるさめ ごま 里芋	たまねぎ にんじん 葱 えのき きゅうり もやし こまつな	バナナヨーグルト カルシウムせんべい	484kcal 16.7g 10.8g
11(火)	ごはん 豆腐と青菜のチャンプルー ブロッコリーのサラダ 油揚げの味噌汁	豆腐 豚肉 卵 油あげ 味噌	米 かたくり粉 油 ごま油 砂糖 マヨネーズ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー キャベツ コーン もやし たまねぎ	牛乳 せんべい おやつ昆布	507kcal 20.8g 19.4g
12(水)	かえるパン 鶏肉の竜田揚げ スナックえんどう トマト オニオンスープ	ハム ちくわ 鶏肉	ロールパン ケチャップ マヨネーズ かたくり粉 油 じゃがいも	きゅうり 生姜 スナックえんどう トマト たまねぎ にんじん チンゲンサイ	牛乳 五平餅	522kcal 20.7g 22.4g
13(木)	ごはん 煮魚 土佐酢和え 大根の味噌汁	鯖 かつお節 味噌	米 砂糖 ごま 麩	生姜 キャベツ にんじん ひじき 大根 若布 こまつな	牛乳 スティックパイ	526kcal 21.7g 19.5g
14(金)	梅ごはん 鶏肉の照り焼き きゅうりのおかか和え 豆腐の味噌汁	鶏肉 かつお節 豆腐 味噌	米 砂糖 じゃがいも	梅干し たまねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン チンゲンサイ	牛乳 ビスケット いりこ	472kcal 20.5g 16.4g
15(土)	やきめし 豚汁 果物	卵 鶏ミンチ肉 むきえび 豚肉 豆腐 味噌	米 油 里芋 こんにゃく	たまねぎ にんじん ビーマン 大根 葱 オレンジ	牛乳 せんべい 棒チーズ	471kcal 21.3g 16.3g
17(月)	カレーライス ツナサラダ 果物	牛肉 ツナ缶	米 じゃがいも 油 カレールウ ごま 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう キャベツ バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	641kcal 19.3g 20.0g
18(火)	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め おかか和え 卵スープ	豚肉 味噌 かつお節 卵 豆腐	米 油 ごま 砂糖	キャベツ 赤ピーマン 葱 にんにく 生姜 ブロッコリー コーン にんじん 若布 たまねぎ	飲むヨーグルト かたつむりケーキ	608kcal 22.4g 18.3g
19(水)	パン 鶏肉のトマト煮込み スパゲティサラダ 青菜のスープ	鶏肉 大豆水煮 ハム	ロールパン 油 砂糖 スパゲティ マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 純カレー キャベツ きゅうり チンゲンサイ もやし かぼちゃ	牛乳 みたらしだんご	523kcal 22.9g 21.8g
20(木)	ごはん 白身魚のフライ 小松菜の和え物 厚揚げの味噌汁	ホキ 卵 厚揚げ 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	こまつな もやし にんじん 若布 たまねぎ	牛乳 おかき 棒ゼリー	502kcal 22.3g 15.7g
21(金)	ごはん 松風焼き ちんげんさいのさつと煮 そうめん汁	鶏ミンチ肉 牛乳 卵 味噌 さつと揚げ 油あげ	米 パン粉 砂糖 ごま そうめん	たまねぎ 葱 チンゲンサイ にんじん えのき	牛乳 サブレ バナナ	550kcal 21.3g 15.4g
22(土)	ごはん 白身魚のごま照り焼き ひじきの炒り煮 かぼちゃの味噌汁	白身魚 油あげ 大豆水煮 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも 糸こんにゃく 油 麩	ひじき にんじん いんげん かぼちゃ たまねぎ 若布 こまつな	牛乳 スナックパン	498kcal 24.4g 11.7g
24(月)	ビビンバ 豆腐スープ 果物	豚ミンチ肉 卵 豆腐	米 砂糖 ごま ごま油 麩	しめじ(ぶなしめじ) ほうれんそう もやし にんじん 大根 若布 バナナ	手作りゼリー 棒チーズ 豆乳ウエハース	537kcal 18.5g 17.3g
25(火)	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 三色サラダ 野菜スープ	鶏肉 味噌	米 砂糖 ごま マヨネーズ じゃがいも	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ チンゲンサイ	牛乳 ビスケット おやつ昆布	480kcal 17.5g 19.0g
26(水)	若布うどん 野菜のかき揚げ 果物	鶏肉 蒲鉾 むきえび 卵	うどん 砂糖 小麦粉 油	たまねぎ にんじん ほうれんそう 若布 ごぼう かぼちゃ オレンジ	牛乳 わらび餅	462kcal 20.2g 14.6g
27(木)	ごはん 鮭のレモン焼き 小松菜の卵とじ 麩の味噌汁	鮭 卵 豆腐 味噌	米 砂糖 じゃがいも 麩	レモン汁 生姜 パセリ こまつな にんじん たまねぎ 若布	牛乳 たご揚げ	489kcal 23.8g 13.0g
28(金)	ごはん カレー肉じゃがが煮 もやしのごまサラダ 厚揚げの味噌汁	豚肉 ハム 厚揚げ 味噌	米 じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん グリンピース 純カレー もやし きゅうり 若布 チンゲンサイ	牛乳 棒ゼリー カルシウムせんべい	509kcal 17.9g 12.6g
29(土)	親子丼 じゃが芋の味噌汁 果物	卵 鶏肉 蒲鉾 味噌	米 砂糖 油 じゃがいも 麩	たまねぎ にんじん 葱 干し椎茸 若布 こまつな バナナ	牛乳 野菜カステラ	555kcal 19.7g 17.1g

* 味噌汁・すまし汁・スープ・煮物には、昆布と混合削り節、鶏ガラの天然だしを使用しています。

* 都合により、献立、食品名が異なる事があります。