

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・歯のもと)	黄 (力や体温のもと)	緑 (からだの調子をととのえる)		
1(火)	ごはん 鶏肉とにらの味噌炒め 大豆のサラダ 麩のすまし汁	鶏肉 味噌 大豆水煮 豆腐	米 砂糖 ジャガイモ マヨネーズ 麩 かたくり粉	キャベツ にら にんにく きゅうり にんじん たまねぎ 若布 こまつな	牛乳 クラッカーサンド	561kcal 20.5g 22.2g
2(水)	イタリアンスパゲティ 野菜スープ 果物	ベーコン いか むきえび チーズ	スパゲティ ケチャップ バター 油 ジャガイモ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ チンゲンサイ 柿	牛乳 きな粉だんご	500kcal 20.8g 15.6g
3(木)	パン 白身魚のマリネ こふき芋 具だくさんスープ	白身魚 鶏肉 厚揚げ	ロールパン 小麦粉 油 砂糖	きゅうり キャベツ にんじん コーン 青のり たまねぎ こまつな	牛乳 五平餅	477kcal 23.5g 17.1g
4(金)	ごはん 田舎煮 若布の酢の物 豆腐の味噌汁	鶏肉 ちくわ 豆腐 味噌	米 里芋 こんにゃく 油 砂糖 はるさめ ごま 麩	れんこん ごぼう にんじん 若布 きゅうり はくさい ぶなしめじ チンゲンサイ	牛乳 野菜カステラ おやつ昆布	517kcal 16.3g 14.8g
5(土)	ごはん 魚の香味焼き 大根と厚揚げの煮物 吉野汁	鯖 味噌 厚揚げ 蒲鉾	米 砂糖 ごま かたくり粉	大根 にんじん グリンピース たまねぎ 若布 こまつな	牛乳 クラッカー りんご	505kcal 22.7g 16.1g
7(月)	鶏そぼろごはん 春雨サラダ 油揚げの味噌汁	鶏ミンチ肉 卵 ちくわ 油あげ 味噌	米 砂糖 油 はるさめ ごま ジャガイモ	にんじん いんげん きゅうり もやし たまねぎ 大根 チンゲンサイ 若布	手作りプリン 豆乳ウエハース	560kcal 20.6g 17.6g
8(火)	ごはん 高野豆腐のふわふわ煮 ごぼうサラダ 白菜の味噌汁	高野豆腐 卵 むきえび 鶏ささ身 スキムミルク 味噌	米 砂糖 ごま マヨネーズ 麩	たまねぎ にんじん 干し椎茸 グリンピース ごぼう きゅうり はくさい こまつな 若布	牛乳 かりんとう 棒チーズ	506kcal 23.4g 17.9g
9(水)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 野菜のかき揚げ さつま芋のスープ	鮭 卵 豆腐	米 小麦粉 油 さつまいも	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう キャベツ	牛乳 ピザトースト	548kcal 24.7g 15.8g
10(木)	運動会ランチ (鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ 玉葱の味噌汁)	ウインナー・ソーゼン 鶏肉 味噌	米 ケチャップ かたくり粉 油 スパゲティ マヨネーズ ジャガイモ	にんじん グリンピース 生姜 キャベツ きゅうり たまねぎ こまつな 若布	牛乳 せんべい みかん	597kcal 18.2g 24.2g
11(金)	ごはん 豚じゃがが煮 若布の酢の物 厚揚げの味噌汁	豚肉 蒲鉾 厚揚げ 味噌	米 ジャガイモ 糸こんにゃく 砂糖 油 ごま	たまねぎ にんじん グリンピース 若布 もやし キャベツ チンゲンサイ 大根	牛乳 サブレ いりこ	484kcal 20.6g 13.5g
15(火)	チキンカレー 卵サラダ 果物	鶏肉 卵	米 ジャガイモ 油 カレールウ 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー キャベツ りんご	牛乳 柿のケーキ	603kcal 18.2g 20.2g
16(水)	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜の和え物 そうめん汁	鯖 味噌 ちくわ 油あげ	米 砂糖 ごま そうめん	生姜 こまつな もやし にんじん たまねぎ 葱	牛乳 ビスケット 棒ゼリー	525kcal 22.4g 19.0g
17(木)	パン 豚肉のアップルソース ツナのサラダ キャベツのスープ	豚肉 ツナ缶 鶏肉 豆腐	ロールパン 砂糖 ごま	りんご ほうれんそう もやし にんじん コーン キャベツ たまねぎ かぼちゃ	牛乳 菜飯おにぎり	472kcal 24.0g 18.3g
18(金)	ごはん 和風ハンバーグ キャベツと油揚げの煮物 大根の味噌汁	豆腐 合い挽ミンチ肉 卵 油あげ 味噌	米 パン粉 砂糖 かたくり粉 麩	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ 大根 若布	牛乳 せんべい バナナ	548kcal 20.2g 17.6g
19(土)	やきめし 春雨スープ 果物	豚ミンチ肉 卵 豆腐	米 油 はるさめ ジャガイモ ごま	たまねぎ にんじん ピーマン 若布 バナナ	牛乳 スナックパン	519kcal 19.0g 14.6g
21(月)	えびピラフ パンプキンスープ 果物	ベーコン むきえび 卵 鶏肉	米 油 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム かぼちゃ グリンピース りんご	牛乳 ココアむしぼん	614kcal 21.4g 21.6g
22(火)	ごはん 鶏肉のパン粉焼き カミカミサラダ 若布の味噌汁	鶏肉 卵 チーズ さきいか 豆腐 味噌	米 ウスターソース パン粉 マヨネーズ ごま油 ジャガイモ 麩	パセリ 大根 こまつな にんじん 若布	牛乳 おやつ昆布 カルシウムせんべい	527kcal 22.4g 17.7g
23(水)	かやくうどん ごま味噌ブロッコリー 果物	牛肉 油あげ 卵 蒲鉾 鶏ささ身 味噌	うどん 砂糖 ごま	ほうれんそう 若布 ブロッコリー キャベツ にんじん バナナ	牛乳 ふかし芋	464kcal 21.9g 14.9g
24(木)	ごはん 魚のごま照り焼き 磯煮 小松菜の味噌汁	鯖 大豆水煮 鶏肉 油あげ 味噌	米 砂糖 ごま 糸こんにゃく 油 麩	ひじき にんじん いんげん こまつな たまねぎ 大根 若布	飲むヨーグルト 生クリームサンド	609kcal 24.8g 22.0g
25(金)	ごはん 豆腐のナゲット 酢の物 里芋の味噌汁	豆腐 鶏肉 鶏ミンチ肉 卵 ちくわ 油揚げ 味噌	米 かたくり粉 油 ケチャップ 砂糖 里芋	たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 若布 にんじん チンゲンサイ 大根	牛乳 せんべい オレンジ	513kcal 20.8g 17.4g
26(土)	木の葉丼 じゃが芋の味噌汁 果物	卵 油あげ 豆腐 味噌	米 油 砂糖 かたくり粉 ジャガイモ	たまねぎ にんじん 葱 干し椎茸 こまつな 柿	牛乳 クラッカー	514kcal 19.7g 17.2g
28(月)	ごはん 五目卵焼き きんぴらごぼう 大根の味噌汁	卵 ハム 鶏肉 豆腐 味噌	米 油 こんにゃく ごま 砂糖 麩	たまねぎ にんじん ほうれんそう ごぼう グリンピース 大根 えのき 若布	牛乳 チーズいも餅	510kcal 21.3g 18.2g
29(火)	パン ポークビーンズ フレンチサラダ かぶのスープ	大豆水煮 豚肉 鶏肉	ロールパン ジャガイモ 油 ケチャップ 砂糖	たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ ブロッコリー パイン缶 かぶ かぶ・葉 チンゲンサイ	牛乳 せんべい 棒ゼリー	454kcal 18.8g 17.9g
30(水)	秋の香ごはん 大根の炒り煮 卵の味噌汁 果物	鶏肉 豚肉 卵 豆腐 味噌	米 さつまいも こんにゃく ごま 油 砂糖	ごぼう にんじん 大根 干し椎茸 グリンピース にんにく こまつな 若布 りんご	牛乳 かぼちゃドーナツ	589kcal 20.1g 20.2g
31(木)	ごはん 魚の竜田揚げ 野菜のごま和え 玉葱の味噌汁	鯖 ハム 豆腐 味噌	米 かたくり粉 油 ごま 砂糖 麩	生姜 キャベツ こまつな にんじん たまねぎ はくさい 若布	フルーツヨーグルト サブレ	539kcal 21.2g 16.2g

* 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。