

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)		
6(月)	彩りごはん ひじきの和え物 田舎汁	卵 鶏ミンチ肉 ちくわ 油あげ	米 油 砂糖 ごま ごま油 こんにやく	干し椎茸 にんじん いんげん ひじき こまつな コーン かぼちゃ ごぼう 葱	牛乳 クラッカーサンド	549kcal 21.3g 20.9g
7(火)	ごはん 豚大根 酢の物 チンゲン菜の味噌汁	豚肉 いか 厚揚げ 味噌	米 こんにやく 砂糖 里芋 麩	大根 にんじん ごぼう 生姜 きゅうり 若布 チンゲンサイ たまねぎ	牛乳 七草ケーキ	535kcal 19.1g 19.3g
8(水)	赤飯 ぶりの照り焼き 含め煮 紅白なます 豆腐のすまし汁	小豆 ぶり 高野豆腐 豆腐	米 黒ゴマ 砂糖 こんにやく 麩	にんじん いんげん 大根 ほうれんそう たまねぎ 若布	牛乳 野菜カステラ	554kcal 24.0g 20.1g
9(木)	ホットドッグ かぶのシチュー 果物	ウインナー・ソーセージ 鶏肉	ロールパン ケチャップ 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんじん キャベツ 純カレー かぶ かぶ・葉 たまねぎ ブロッコリー パナナ	牛乳 みたらし団子	516kcal 18.8g 20.0g
10(金)	ごはん 豆腐のまご揚げ チンゲンサイのおかか和え さつま芋の味噌汁	豆腐 むきえび ちりめんじゃこ 卵 かつお節 油あげ 味噌	米 かたくり粉 油 砂糖 さつまいも	にんじん チンゲンサイ キャベツ 若布 たまねぎ	牛乳 せんべい 棒チーズ	519kcal 22.0g 18.2g
11(土)	親子丼 具だくさん汁 果物	卵 鶏肉 蒲鉾 豆腐 味噌	米 砂糖 油 里芋	たまねぎ にんじん 葱 干し椎茸 こまつな りんご	牛乳 バームクーヘン おやつ昆布	542kcal 20.0g 18.0g
14(火)	五目じゃこピラフ ごま和え もやしスープ	ちりめんじゃこ ベーコン 卵 豆腐	米 油 ごま 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース こまつな はくさい もやし 若布	牛乳 ミニメロンパン	543kcal 18.9g 17.1g
15(水)	スパゲティミートソース ごま入りコーンスープ 果物	合い挽ミンチ肉 卵	スパゲティ 油 小麦粉 ケチャップ 砂糖 ウスターソース バター ごま かたくり粉	たまねぎ にんじん グリンピース トマト缶 クリームコーン缶 チンゲンサイ りんご	牛乳 さつま芋おにぎり	527kcal 19.5g 14.8g
16(木)	ごはん 白身魚の磯フライ 春雨サラダ 白菜の味噌汁	ホキ 卵 蒲鉾 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 はるさめ 砂糖 ごま 麩	青のり きゅうり もやし にんじん はくさい こまつな 大根 若布	フルーツヨーグルト カルシウムせんべい	541kcal 21.0g 9.8g
17(金)	ごはん 肉豆腐 インディアンサラダ 玉葱の味噌汁	豚肉 焼き豆腐 ハム 油あげ 味噌	米 糸こんにやく 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	はくさい もやし にんじん ぶなしめじ 白ねぎ きゅうり 純カレー たまねぎ チンゲンサイ 若布	牛乳 サブレ おやつ昆布	492kcal 17.6g 18.4g
18(土)	ごはん 五目きんぴら 具だくさん汁 果物	鶏肉 豆腐 味噌	米 こんにやく 砂糖 油 里芋	ごぼう にんじん グリンピース こまつな たまねぎ 若布 パナナ	牛乳 スナックパン	491kcal 16.8g 11.0g
20(月)	牛丼 かぼちゃサラダ 具だくさん汁	牛肉 豆腐 味噌	米 糸こんにやく 砂糖 マヨネーズ 里芋 麩	たまねぎ にんじん 葱 かぼちゃ きゅうり コーン 若布	飲むヨーグルト もちもちチーズ揚げパン	595kcal 21.2g 17.7g
21(火)	ごはん 鶏ささみのカレー揚げ 和風サラダ 油揚げの味噌汁	鶏ささ身 ちくわ 油あげ 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 ごま	純カレー キャベツ ブロッコリー にんじん 大根 チンゲンサイ 若布	牛乳 サブレ パナナ	503kcal 21.6g 13.5g
22(水)	パン ポークビーンズ スパゲティサラダ 卵スープ	大豆水煮 豚肉 ツナ缶 卵	ロールパン じゃがいも 油 ケチャップ 砂糖 スパゲティ マヨネーズ ごま かたくり粉	たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり かぶ かぶ・葉	牛乳 ふかし芋	498kcal 19.2g 20.1g
23(木)	ごはん 鯖の味噌煮 ごま和え けんちん汁	鯖 味噌 油あげ	米 砂糖 ごま 里芋 こんにやく かたくり粉	生姜 にんじん こまつな もやし 大根 葱	牛乳 コーンフレーククッキー	585kcal 21.6g 22.5g
24(金)	ごはん 鶏肉のつくね焼き ごぼうと高野豆腐の煮物 じゃが芋の味噌汁	鶏ミンチ肉 卵 高野豆腐 味噌	米 パン粉 砂糖 かたくり粉 こんにやく じゃがいも 麩	たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース 若布 チンゲンサイ	牛乳 かりんとう いりこ	501kcal 23.3g 14.0g
25(土)	ごはん 焼き魚 じゃが芋の炒め煮 麩の味噌汁	鮭 豚ミンチ肉 厚揚げ 味噌	米 砂糖 じゃがいも 油 かたくり粉 麩	生姜 にんじん たまねぎ グリンピース こまつな 若布	牛乳 ビスケット りんご	511kcal 23.9g 15.1g
27(月)	キーマカレー フレンチサラダ 卵スープ	合い挽ミンチ肉 卵	米 油 カレールウ ウスターソース 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん 生姜 生しいたけ ピーマン トマト缶 ブロッコリー はくさい パイン缶 こまつな	牛乳 ココアクリームサンド	538kcal 19.7g 18.1g
28(火)	ごはん ツナ入り卵焼き 五目豆 かぼちゃの味噌汁	卵 ツナ缶 大豆水煮 鶏肉 油あげ 味噌	米 砂糖 油 麩	にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう いんげん かぼちゃ はくさい 若布	牛乳 ビスケット 棒ゼリー	549kcal 24.0g 19.2g
29(水)	チャンポン麺 ごぼうサラダ 果物	豚肉 蒲鉾 鶏ささ身	中華麺 ごま油 かたくり粉 砂糖 マヨネーズ	キャベツ にんじん チンゲンサイ 干し椎茸 葱 にんにく ごぼう きゅうり コーン パナナ	牛乳 甘辛お焼き	502kcal 21.7g 13.3g
30(木)	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 そうめん汁	鮭 油あげ 大豆水煮 蒲鉾	米 マヨネーズ じゃがいも 砂糖 油 そうめん	パセリ ひじき にんじん いんげん たまねぎ 葱	牛乳 お好み焼き	530kcal 27.6g 16.7g
31(金)	鬼ランチ 鶏肉の照り焼き ブロッコリーの和え物 さつま芋の味噌汁	ウインナー・ソーセージ 鶏肉 ツナ缶 豆腐 味噌	米 コーンフレーク 砂糖 ごま さつまいも	グリンピース にんじん にんにく ブロッコリー 若布 たまねぎ 葱	牛乳 せんべい りんご	548kcal 20.8g 19.0g

* 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。