

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(月)	チキンライス カラフルサラダ さつま芋のスープ	鶏肉 厚揚げ	米 油 ケチャップ バター マカロニ 砂糖 さつまいも	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり コーン 赤ピーマン キャベツ こまつな	牛乳 アメリカンドッグ	548kcal 17.7g 22.4g
2(火)	ごはん 生鮭の照り焼き ひじきの炒り煮 麩の味噌汁	鮭 大豆水煮 油あげ 味噌	米 砂糖 ごま 糸こんにゃく じゃがいも 油 麩	生姜 ひじき にんじん いんげん チンゲンサイ たまねぎ もやし	牛乳 芋けんぴ バナナ	540kcal 23.3g 15.6g
3(水)	パン スペイン風オムレツ スパゲティサラダ オニオンスープ	卵 牛乳 チーズ ベーコン ツナ缶 豆腐	ロールパン 砂糖 じゃがいも 油 ケチャップ スパゲティ マヨネーズ	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ きゅうり こまつな	牛乳 五平餅	562kcal 21.5g 22.8g
4(木)	ごはん キーマカレー 卵とレタスのスープ 果物	合い挽ミンチ肉 卵	米 油 カレールウ ウスターソース	たまねぎ にんじん 生姜 生しいたけ ピーマン トマト缶 レタス いちご	牛乳 黒糖蒸しパン	565kcal 18.8g 20.0g
5(金)	ごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのごま和え かぼちゃの味噌汁	鶏肉 ちくわ 豆腐 味噌	米 かたくり粉 油 ごま 砂糖	生姜 ブロッコリー キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ 若布	牛乳 おやつ昆布 バームクーヘン	563kcal 20.0g 21.4g
6(土)	中華丼 ニラスープ 果物	豚肉 いか むきえび 卵	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ 干し椎茸 にら もやし オレンジ	牛乳 スナックパン	489kcal 22.0g 11.3g
8(月)	鶏そぼろごはん きゅうりのおかか和え えのきの味噌汁	鶏ミンチ肉 卵 かつお節 厚揚げ 味噌	米 砂糖 油	にんじん いんげん キャベツ きゅうり コーン えのき たまねぎ チンゲンサイ 若布	牛乳 ココアクリームサンド	507kcal 21.5g 15.2g
9(火)	ごはん 肉じゃがが煮 じゃこの酢の物 小松菜の味噌汁	豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐 味噌	米 じゃがいも 糸こんにゃく 油 砂糖 ごま 麩	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり もやし 若布 こまつな 大根	牛乳 ビスケット りんご	499kcal 17.2g 15.3g
10(水)	卵とじうどん ごぼうサラダ 果物	豚肉 卵 油あげ 鶏ささ身 スキムミルク	うどん ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう 若布 葱 ごぼう きゅうり コーン オレンジ	牛乳 きな粉だんご	484kcal 22.7g 18.3g
11(木)	ごはん 煮魚 五目と和え そうめん汁	鯖 油あげ 味噌 蒲鉾	米 砂糖 ごま そうめん	生姜 にんじん こまつな はくさい もやし たまねぎ 葱	手作りゼリー いりこ 豆乳ウエハース	519kcal 21.6g 16.0g
12(金)	ごはん 大豆入りかき揚げ 春雨サラダ 卵の味噌汁	大豆水煮 むきえび 卵 ちくわ 味噌	米 さつまいも 小麦粉 油 はるさめ 砂糖 ごま 麩	たまねぎ にんじん 青のり きゅうり もやし こまつな 大根 若布	牛乳 せんべい 棒チーズ	544kcal 21.3g 16.2g
13(土)	ごはん 焼き魚 じゃが芋の炒め煮 大根の味噌汁	鮭 豚肉 油揚げ 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 大根 チンゲンサイ 若布	牛乳 クラッカー バナナ	514kcal 23.9g 13.5g
15(月)	メキシカンピラフ 卵サラダ 野菜スープ	豚ミンチ肉 むきえび 卵 厚揚げ	米 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリンピース 純カレー ブロッコリー きゅうり 大根 こまつな	牛乳 お好み焼き	469kcal 23.2g 15.0g
16(火)	ごはん 鶏肉のつくね焼き ごぼうと高野豆腐の煮物 五目汁	鶏ミンチ肉 卵 高野豆腐 厚揚げ 味噌	米 パン粉 砂糖 かたくり粉 こんにゃく 里芋	たまねぎ ごぼう にんじん グリンピース 葱	牛乳 サブレ おやつ昆布	504kcal 21.2g 15.9g
17(水)	菜の花サンド チキンスープ 果物	卵 ハム 鶏肉	食パン マヨネーズ	ブロッコリー たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ バナナ	牛乳 チーズいも餅	487kcal 21.1g 19.9g
18(木)	たけのごはん 魚の香味焼き 小松菜のおかか和え 若布のすまし汁	油あげ 鯖 味噌 かつお節 蒲鉾	米 砂糖 ごま 麩	たけのこ にんじん こまつな はくさい コーン 若布 たまねぎ 大根	飲むヨーグルト スティックパイ	514kcal 22.5g 13.2g
19(金)	ごはん 春野菜のがんどき ツナサラダ 油揚げの味噌汁	豆腐 ちりめんじゃこ 卵 ツナ缶 油あげ 味噌	米 かたくり粉 油 ごま 砂糖 さつまいも	キャベツ にんじん ひじき ほうれんそう もやし コーン たまねぎ 若布	牛乳 せんべい 棒ゼリー	507kcal 18.1g 16.4g
20(土)	ごはん 厚揚げの味噌炒め もやしスープ 果物	厚揚げ 豚肉 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも 麩	キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ もやし 若布 オレンジ	牛乳 野菜カステラ	497kcal 17.9g 16.2g
22(月)	親子丼 和風サラダ 麩の味噌汁	卵 鶏肉 蒲鉾 かつお節 油あげ 味噌	米 砂糖 油 麩	たまねぎ にんじん 葱 干し椎茸 こまつな キャベツ 若布 大根	牛乳 ピザトースト	515kcal 24.8g 15.3g
23(火)	ごはん すき焼き風煮 じゃが芋の磯和え 大根の味噌汁	豚肉 焼き豆腐 なると 味噌	米 糸こんにゃく 油 砂糖 じゃがいも 麩	たまねぎ にんじん 葱 生姜 コーン 青のり 大根 こまつな もやし 若布	フルーツヨーグルト カルシウムせんべい	505kcal 18.3g 10.4g
24(水)	イタリアンスパゲティ ポテトスープ 果物	ベーコン いか むきえび 豆腐	スパゲティ ケチャップ バター 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ オレンジ	牛乳 大学芋	540kcal 18.7g 20.5g
25(木)	ごはん 白身魚の磯フライ ほうれん草のごま和え かぼちゃの味噌汁	ホキ 卵 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 麩	青のり ほうれんそう はくさい にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ 若布	牛乳 おかき 棒ゼリー	510kcal 21.8g 14.2g
26(金)	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツと大豆のサラダ 若布スープ	鶏肉 大豆水煮 油あげ	米 砂糖 油 ごま	にんにく キャベツ にんじん きゅうり 若布 たまねぎ チンゲンサイ ぶなしめじ	牛乳 ビスケット 棒チーズ	486kcal 19.8g 20.1g
27(土)	やきめし 青菜の味噌汁 果物	豚ミンチ肉 卵 厚揚げ 味噌	米 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな バナナ	牛乳 かりんとう おやつ昆布	479kcal 17.4g 14.6g
30(火)	ごはん きんぴらごぼう 胡瓜の酢の物 大根の味噌汁	豚肉 ちくわ 厚揚げ 味噌	米 こんにゃく 砂糖 麩	ごぼう たけのこ にんじん グリンピース 干し椎茸 きゅうり もやし 若布 大根 こまつな	牛乳 ホットケーキ	479kcal 17.9g 12.9g

* 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。