



予定献立表

日 曜	献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	その他
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	えんどうご飯	米		グリーンピース	酒、塩 ケチャップ、ソース、洋風だしの素 だし汁、しょうゆ、塩
	ミートスパゲティ	スパゲティ、油、片栗粉	牛ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、しめじ、にんじん	
	豆腐のすまし汁		豆腐	たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ	
	牛乳 せんべい	甘辛せんべい	牛乳		
02 木	ご飯	米			だし汁、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ ベーキングパウダー
	肉じゃが	じゃがいも、しらたき、油、砂糖	牛肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	
	中華風サラダ	砂糖、ごま油	ハム	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが	
	いちご			いちご	
07 火	ご飯	米			だし汁、しょうゆ、みりん、塩 酒、みりん、しょうゆ 塩
	五目うどん	うどん	鶏肉	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ	
	わかめとえのきの炒り煮	ごま、砂糖	しらす干し	えのきたけ、わかめ	
	オレンジ			オレンジ	
08 水	フライドポテト（焼きじゃが）	じゃがいも、油			
	ご飯	米			ケチャップ、しょうゆ、塩 酢 だし汁 塩
	さわらのケチャップ和え	油、片栗粉、砂糖	さわら		
	スナップえんどうのサラダ	マヨネーズ	ハム	キャベツ、スナップえんどう、にんじん	
みそ汁		豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、わかめ		
09 木	牛乳 よもぎだんご（きなこおはぎ）	白玉粉、上新粉、砂糖、米	きな粉	よもぎ	
	ご飯	米			中華だしの素、しょうゆ しょうゆ パセリ粉
	マーボー豆腐	ごま油、砂糖、片栗粉	豆腐、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、にんにく、しょうが	
	アスパラのおかか和え	砂糖	かつお節	キャベツ、アスパラガス、にんじん	
オレンジ			オレンジ		
10 金	牛乳 ツナサンド	食パン、マヨネーズ	牛乳 ツナ缶		
	ご飯	米			ケチャップ、ソース、みりん、塩 しょうゆ、酢 しょうゆ
	たけのこバーグ	じゃがいも、油	牛ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、たけのこ	
	しょうゆフレンチ	油		キャベツ、きゅうり、にんじん	
金時煮豆	砂糖	いんげんまめ			
13 月	フルーツ豆乳クリームかけ	コーンフレーク（無糖）、米粉、砂糖	豆乳	バナナ、いちご、パイナップル、レーズン	
	ドライカレーライス	米、油、米粉	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン、にんにく、しょうが	ケチャップ、ソース、洋風だしの素、カレー粉 しょうゆ、酢
	レモンサラダ	砂糖	ツナ缶	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン	
	バナナ			バナナ	
牛乳 ふのラスク	油、砂糖、麩	牛乳			
14 火	ご飯	米			しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、パセリ粉 洋風だしの素、塩、パセリ粉 ベーキングパウダー、ココア、塩
	あかうおの煮付	砂糖	あかうお	しょうが	
	てりじゃが	じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ	ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん	
	野菜スープ		牛乳		
15 水	牛乳 バナナココアケーキ	米粉、油、砂糖		バナナ、レモン	
	ご飯	米			しょうゆ、酒 酢、塩 中華だしの素、塩 しょうゆ
	鶏のから揚げ	油、片栗粉、米粉	鶏肉	しょうが、にんにく	
	三色サラダ	油		ブロッコリー、にんじん、コーン	
わかめスープ			たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ、しいたけ		
16 木	おかかおにぎり	米、ごま	かつお節	のり	
	ご飯	米			ケチャップ、塩、カレー粉 酢、塩 だし汁 ベーキングパウダー、塩
	さわらのタンドリー風	マヨネーズ、油	さわら	にんにく	
	即席漬け			キャベツ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ	
じゃがいものみそ汁	じゃがいも	みそ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ		
17 金	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	米粉、片栗粉、砂糖、油		かぼちゃ	
	ご飯	米			ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、塩、パセリ粉 しょうゆ ベーキングパウダー
	ポークビーンズ	じゃがいも、油、砂糖	豚肉、大豆	たまねぎ、にんじん	
	青菜のツナ和え		ツナ缶	キャベツ、こまつな、にんじん	
オレンジ			オレンジ		
アップル蒸しパン	牛乳		牛乳		
	アップル蒸しパン	米粉、油、砂糖		りんご、レーズン	

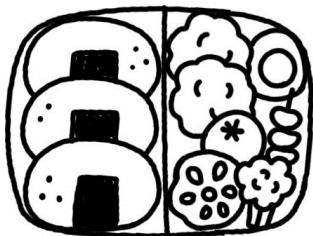
日 曜	献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	その他
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 月	ご飯 ラーメン 納豆みそ バナナ	米 中華めん、ごま油 ごま、砂糖	豚肉 豚ひき肉、納豆、みそ	キャベツ、にんじん、にら、コーン、にんにく、しょうが ねぎ バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩 酒、みりん
	オレンジゼリー チーズ	砂糖	ゼラチン チーズ	オレンジジュース、みかん、かんてん	
21 火	ご飯 肉豆腐 ほうれん草のナムル オレンジ	米 砂糖 ごま油、砂糖	豆腐、牛肉	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんじん もやし、ほうれんそう、にんじん オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ、酢
	牛乳 おからドーナツ（おからのパンケーキ）	米粉、砂糖、油	牛乳 おから、きな粉		ベーキングパウダー
22 水	ご飯 あかうおのレモンソース キャベツとささみのサラダ すまし汁	米 油、片栗粉、砂糖 マヨネーズ 麩	あかうお ささ身	レモン キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、にんじん	酢、しょうゆ、みりん、酒、塩、パセリ粉 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 せんべい	塩せんべい	牛乳		
23 木	ご飯 ビビンバ風ナムル 豆腐スープ バナナ	米 砂糖、ごま油	豚ひき肉、みそ 豆腐	もやし、こまつな、にんじん、コーン、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、にら バナナ	しょうゆ、酢 中華だしの素、塩
	牛乳 ウインナーパン	ホットケーキミックス、油	牛乳 ウインナーソーセージ	たまねぎ	ケチャップ、パセリ粉
24 金	ご飯 切り干しだいこんとさば缶煮 スパゲティサラダ オレンジ	米 じゃがいも、砂糖 スパゲティ、マヨネーズ	さば、油揚げ ハム	にんじん、切り干しだいこん、ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん オレンジ	しょうゆ 酢、しょうゆ
	牛乳 ポップコーン（バナナ）	乾燥ポップコーン、油	牛乳	バナナ	塩
27 月	ハヤシライス アスパラサラダ オレンジ	米、米粉、油 マヨネーズ	牛肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、アスパラガス、にんじん オレンジ	ケチャップ、ソース、みりん、洋風だしの素、塩 酢、しょうゆ
	フルーツヨーグルト	コーンフレーク（無糖）	ヨーグルト	バナナ、パイナップル、みかん、レーズン	
28 火	ご飯 さわらのキャロット焼き 青菜の磯和え オニオンスープ	米 マヨネーズ、油	さわら ベーコン	にんじん、たまねぎ キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん	塩、パセリ粉 しょうゆ 洋風だしの素、塩、パセリ粉
	牛乳 いも餅	じゃがいも、片栗粉、油	牛乳	のり	しょうゆ、塩
29 水	ご飯 大豆入りミートボール 粉ふき芋 新玉ねぎのみそ汁	米 油、片栗粉、米粉 じゃがいも	豚ひき肉、大豆 みそ	たまねぎ、にんじん あおのり たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、わかめ	ケチャップ、ソース、みりん、塩 塩 だし汁
	牛乳 鶏そぼろおにぎり	米	鶏ひき肉	のり、あおのり	酒、しょうゆ
30 木	ご飯 さばのごまみそ焼き コールスローサラダ すまし汁	米 ごま、油、砂糖、片栗粉 油、砂糖	さば、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しいたけ	酒、みりん 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
31 金	ご飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 拌三条 オレンジ	米 じゃがいも、砂糖、油、片栗粉 ビーフン、ごま油、砂糖	生揚げ、豚ひき肉 ハム	たまねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん オレンジ	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ
	牛乳 ホットケーキ	ホットケーキミックス	牛乳		

* 間食について

- ・ 3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・ 土曜日及び延長（18時以降）の間食は、施設により異なります。
- * 都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。
- * 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。



バランスの良いお弁当



一日の食事の3分の1の量を目安に、主食（ごはん・パン類）：主菜（卵・肉・魚など）：副菜（野菜類）＝3：1：2くらいの割合でつまみましょう。

つめるポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く！