

<給食予定献立表(三色食品群)>



日	曜日	料理名	ざ い り ょ う			その他
			赤: 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑: からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄: カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	木	昼 ・ごはん ・肉じゃが ・ほうれん草の胡麻和え ・みそ汁	豚肉, かつお節, だし昆布 だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, 人参, いんげん ほうれん草, キャベツ 大根, 小松菜	米 じゃが芋, 上白糖 ごま, 上白糖	醤油 醤油
		3 ・バナナスコーン ・牛乳	牛乳 牛乳	バナナ	ホットケーキミックス 小麦粉, バター, 上白糖	
2	金	昼 ・ごはん ・鶏肉の中華炒め ・大根サラダ ・黄桃缶 ・すまし汁	鶏肉 だし昆布, かつお節	玉ねぎ, にんにく, 万能ねぎ 大根, きゅうり, 人参 黄桃缶 白菜, しめじ	米 上白糖, サラダ油, ごま油	醤油, みりん風 マヨネーズ風, 醤油 醤油, 塩
		3 ・ふかしさつま芋 ・牛乳	牛乳		さつまいも	
7	水	昼 ・クリームパスタ ・みかん缶 ・コンソメスープ	豚肉, 調整豆乳	玉ねぎ, ほうれん草 クリームコーン缶 みかん缶 玉ねぎ, 小松菜, 人参	スパゲティ, サラダ油 小麦粉	塩, コンソメ コンソメ, 塩
		3 ・バナナケーキ ・牛乳	牛乳 牛乳	人参, バナナ	ホットケーキミックス 上白糖, サラダ油	
8	木	昼 ・ごはん ・豚肉の生姜焼き ・春キャベツサラダ ・みそ汁	豚肉 だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, 人参, しょうが 春キャベツ, きゅうり 大根, 人参	米 サラダ油, 上白糖 上白糖, サラダ油	醤油, みりん風 酢, 醤油
		3 ・シュガートースト ・牛乳	牛乳		食パン, バター, 上白糖	
9	金	昼 ・ごはん ・魚のみそ焼き ・チンゲン菜のナムル ・バナナ ・みそ汁	サバ, 味噌 だし昆布, かつお節, 味噌	ちんげん菜, 白菜, 人参 バナナ 玉ねぎ, 人参	米 上白糖 ごま油	みりん風 醤油
		3 ・さつまいもスコーン ・牛乳	牛乳		ホットケーキミックス 小麦粉, バター, 上白糖 さつまいも	
10	土	昼 ・中華丼 ・キャベツのゆかり和え 中華スープ	鶏肉 油揚げ	しょうが, 人参, 長ねぎ, 筍 しめじ キャベツ, ゆかり 白菜, しめじ	米, サラダ油, 上白糖 片栗粉	丸鶏がらスープ 塩, 醤油, 水 丸鶏がらスープ, 醤油
		3 ・ねじねじ ・麦茶			アンパンマンせんべい	麦茶
12	月	昼 ・チキンカレー ・ブロッコリー(ポン酢和え) ・みかん缶 ・コンソメスープ	鶏肉	玉ねぎ, 人参 ブロッコリー みかん缶 コーン, ほうれん草	米, じゃが芋, サラダ油	カレールウ トマトケチャップ ポン酢醤油 コンソメ, 塩
		3 ・お野菜パンケーキ ・牛乳	調整豆乳 牛乳		ホットケーキミックス 野菜生活100, 上白糖 サラダ油	
13	火	昼 ・ごはん ・豚のカラフル炒め ・切り干し大根のサラダ ・バナナ ・すまし汁	豚肉 だし昆布, かつお節, 絹豆腐	キャベツ, しょうが にんにく, 赤パプリカ 黄パプリカ, ピーマン 切干大根, ちんげん菜, 人参 バナナ ほうれん草	米 サラダ油, 上白糖, ごま油 上白糖, ごま油	醤油, 丸鶏がらスープ 酢, 醤油 醤油, 塩
		3 ・コーンフレークおこし ・牛乳	牛乳	レーズン	コーンフレーク マシュマロ	
14	水	昼 ・ごはん ・魚の照り焼き ・もやし中華あえ ・黄桃缶 ・わかめスープ	サバ わかめ	もやし, きゅうり, トマト 黄桃缶 えのき	米 ごま油	醤油, みりん風 醤油, 酢 丸鶏がらスープ, 醤油
		3 ・ココアスコーン ・牛乳	牛乳 牛乳	ココア	ホットケーキミックス 小麦粉, バター, 上白糖	
15	木	昼 ・ふりかけごはん ・鶏のから揚げ ・バナナ ・ブロッコリーサラダ ・アスパラスープ	鶏肉	しょうが バナナ ブロッコリー, コーン 玉ねぎ, 人参, アスパラガス	米 片栗粉, 小麦粉, サラダ油 上白糖, サラダ油 じゃが芋	ふりかけ 醤油, みりん風 酢, 塩 丸鶏がらスープ, 塩
		3 ・豆乳かぼちゃプリン カルシウムウエハース	調整豆乳, イナアガー	かぼちゃ	上白糖 アンパンマンせんべい	
16	金	昼 ・ごはん ・豚肉のさっぱり炒め ・ひじきと大根の和え物 ・すまし汁	豚肉 芽ひじき だし昆布, かつお節	玉ねぎ, しょうが 大根, 人参 白菜, 小松菜	米 サラダ油, 上白糖 上白糖, サラダ油	酢, 醤油 酢, 醤油 醤油, 塩
		3 ・いちごジャムサンド ・牛乳	牛乳		食パン, いちごジャム	
17	土	昼 ・そぼろ丼 ・かぼちゃの煮物 ・みそ汁	豚ひき肉 だし昆布, かつお節, 味噌	玉ねぎ, 人参, しょうが アスパラ かぼちゃ 大根, ちんげん菜	米, サラダ油, 上白糖 上白糖	醤油 みりん風, 醤油 醤油, みりん風
		3				

<給食予定献立表(三色食品群)>



日	曜日	料理名	ざ い り ょ う			その他
			赤: 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑: からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄: カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
19	月	・ごはん ・豚肉のブルコギ ・ほうれん草のナムル ・わかめスープ	豚肉 わかめ	玉ねぎ, 赤パプリカ にんにく, にら ほうれん草, もやし, 人参 コーン, 長ねぎ	米 サラダ油, 上白糖, ごま油 ごま ごま油	醤油 醤油 丸鶏がらスープ, 醤油, 塩
		・フライドポテト		ストレートポテト サラダ油	塩	
		・牛乳	牛乳			
20	火	・豆腐うま煮丼 ・ブロッコリーのり和え ・みかん缶 ・みそ汁 ・ミルクケーキ	木綿豆腐, 豚ひき肉 かつお節, だし昆布 のり だし昆布, かつお節, 味噌 牛乳	白菜, 人参 ブロッコリー, もやし みかん缶 玉ねぎ, ほうれん草	米, 片栗粉 ホットケーキミックス 上白糖, サラダ油	醤油 みりん風 醤油 塩
		・牛乳	牛乳			
		・沖繩そば	豚肉, 紅蒲鉾	しょうが, 万能ねぎ	沖繩そば麺, 上白糖	かつおだし 料理酒, 醤油
21	水	かぼちゃの甘煮 ・りんご ・ジュシーおにぎり	かつお節 芽ひじき	かぼちゃ りんご 人参, しいたけ, しょうが 万能ねぎ	上白糖 米, 上白糖	醤油 醤油, 料理酒
		・麦茶				麦茶
		・ごはん ・ポテトカレー炒め ・春雨の彩りサラダ ・ころころやさいスープ	豚肉	人参, いんげん きゅうり, もやし 赤パプリカ 大根, 人参, コーン	米 サラダ油, じゃが芋 はるさめ, 上白糖, ごま油	醤油, 塩, カレー粉 酢, 醤油 丸鶏がらスープ, 塩
22	木	・バナナスコーン	牛乳		ホットケーキミックス 小麦粉, バター, 上白糖 さつま芋	
		・牛乳	牛乳			
		・ごはん ・鶏のソース炒め ・切り干し大根のサラダ ・パイナップル缶 ・みそ汁 ・オレンジゼリー	鶏肉	玉ねぎ, にんにく, 万能ねぎ 切干大根, ちんげん菜, 人参 パイン缶 白菜, ちんげん菜 オレンジブレンドジュース みかん缶	米 サラダ油, 上白糖 上白糖, ごま油 上白糖	ウスターソース, 醤油 みりん風 酢, 醤油
23	金	・クラッカー			ルヴァンクラッカー	
		・ケチャップライス ・ブロッコリーの塩炒め ・みそ汁	豚ひき肉	玉ねぎ, 人参, ピーマン もやし, 人参, しょうが ブロッコリー 玉ねぎ, ほうれん草	米, サラダ油 サラダ油, 片栗粉, ごま油	丸鶏がらスープ, 塩 トマトケチャップ 丸鶏がらスープ, 醤油, 塩
		ふんわりコーン ・麦茶			アンパンマンせんべい	麦茶
24	土	・ごはん ・豚肉の生姜焼き ・小松菜のおひたし ・みかん缶 ・みそ汁	豚肉	玉ねぎ, しょうが, ピーマン もやし, 小松菜 みかん缶 大根, 人参	米 サラダ油, 上白糖	醤油, みりん風 醤油
		・バナナケーキ	牛乳	人参, バナナ	ホットケーキミックス 上白糖, サラダ油	
		・牛乳	牛乳			
25	火	・ミートスパゲティ ・かぼちゃサラダ ・コンソメスープ	豚ひき肉	玉ねぎ, トマト, ピーマン かぼちゃ, きゅうり 人参, ほうれん草, コーン	スパゲティ, サラダ油 サラダ油, 上白糖	コンソメ トマトケチャップ, 塩 マヨネーズ風, 塩 コンソメ, 塩
		・混ぜこみなり ・麦茶	油揚げ	人参	米, 上白糖, 上白糖	酢, 塩, 水, 醤油 麦茶
		・ごはん ・鶏肉の甘酢あん ・アスパラとキャベツおなか和え ・みそ汁	鶏肉 かつお節 だし昆布, かつお節, 味噌 絹豆腐	しょうが, 玉ねぎ, しめじ 人参, ピーマン アスパラガス, キャベツ 人参, 万能ねぎ	米 片栗粉, サラダ油, 上白糖 片栗粉	醤油, 酢 醤油
26	月	・ごはん ・魚のコーンマヨ焼き ・もやしのさっぱり和え ・黄桃缶 ・中華スープ	鮭 紅蒲鉾	コーン もやし, きゅうり, コーン 黄桃缶 えのき, 長ねぎ	米 上白糖	マヨネーズ風 酢, 醤油 丸鶏がらスープ, 醤油
		・おさつマフィン	調整豆乳		ホットケーキミックス サラダ油, 上白糖, さつま芋	
		・牛乳	牛乳			
27	火	・ごはん ・魚のコーンマヨ焼き	鮭	コーン	米	マヨネーズ風 酢, 醤油
		・おさつマフィン	調整豆乳		ホットケーキミックス サラダ油, 上白糖, さつま芋	
		・牛乳	牛乳			
28	水	・ごはん ・鶏肉の甘酢あん ・アスパラとキャベツおなか和え ・みそ汁	鶏肉 かつお節 だし昆布, かつお節, 味噌 絹豆腐	しょうが, 玉ねぎ, しめじ 人参, ピーマン アスパラガス, キャベツ 人参, 万能ねぎ	米 片栗粉, サラダ油, 上白糖 片栗粉	醤油, 酢 醤油
		・ごはん ・魚のコーンマヨ焼き	鮭	コーン	米	マヨネーズ風 酢, 醤油
		・おさつマフィン	調整豆乳		ホットケーキミックス サラダ油, 上白糖, さつま芋	
29	木	・ごはん ・魚のコーンマヨ焼き	鮭	コーン	米	マヨネーズ風 酢, 醤油
		・おさつマフィン	調整豆乳		ホットケーキミックス サラダ油, 上白糖, さつま芋	
		・牛乳	牛乳			
30	金	・ごはん ・魚のコーンマヨ焼き	鮭	コーン	米	マヨネーズ風 酢, 醤油
		・おさつマフィン	調整豆乳		ホットケーキミックス サラダ油, 上白糖, さつま芋	
		・牛乳	牛乳			
31	土	・ごはん ・魚のコーンマヨ焼き	鮭	コーン	米	マヨネーズ風 酢, 醤油
		・おさつマフィン	調整豆乳		ホットケーキミックス サラダ油, 上白糖, さつま芋	
		・牛乳	牛乳			



献立種類	(店) 幼児食			
栄養素	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	食塩相当量
平均栄養価	455 kcal	18.1 g	12.9 g	4.1 g
基準値	0 kcal	0.0 g	0.0 g	0.0 g