

令和8年		献立名		あか	きいろ	みどり	その他
日	時	基食	koal	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	木	ごま塩ご飯 味噌汁 しらすと青のりの玉子焼き キャベツの和え物 オレンジ 牛乳	451	味噌 鶏卵 しらす 牛乳	米 ごま 小切麴 油 砂糖	干しいたけ 南瓜 昆布 玉ねぎ 人参 青のり キャベツ オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ
2	金	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ブロッコリーとツナの和え物 パナナ 牛乳	477	豚肉 かつおフレーク 牛乳	スパゲティ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 えのき豆 ほうれん草 ブロッコリー もやし パナナ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 万能つゆ
5	月	ご飯 味噌汁 かれのい香り焼き キャベツの海苔和え チーズ 牛乳	452	油揚げ 味噌 かれい チーズ 牛乳	米 さつまいも ごま油	干しいたけ 長ねぎ 昆布 にんにく しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 焼きのり	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒
6	火	ご飯 味噌汁 厚揚げと鶏肉の炒め物 人参ドレッシング和え パナナ 牛乳	489	味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳	米 小切麴 油	干しいたけ しめじ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 人参ドレッシング
7	水	ご飯 コンソメスープ コロッケ ごぼうサラダ オレンジ 牛乳	499	牛乳	米 コロッケ 油 片栗粉 ノンエックマヨネーズ	白飯 人参 ほうれん草 ごぼう キャベツ コーン パプリカ オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース
8	木	ご飯 ワンタンスープ ホイコーロー もやしナムル グレープフルーツ 牛乳	508	豚肉 味噌 牛乳	米 ワンタン ごま油 砂糖	チンゲン菜 にら キャベツ ビーマン 人参 もやし きゅうり グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒
9	金	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ 牛乳	514	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 切干大根 小松菜 オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ
13	火	野菜パン コンソメスープ ベーコン入りオムレツ キャベツサラダ グレープフルーツ 牛乳	451	鶏卵 ベーコン 牛乳	野菜パン 無塩バター 油 砂糖	南瓜 玉ねぎ パセリ 人参 キャベツ コーン グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢
14	水	野菜たっぷりジャージャーうどん わかめスープ じゃが芋とエリンギのソテー りんご 牛乳	465	豚肉 味噌 牛乳	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 ごま じゃが芋 油	玉ねぎ にんにく もやし きゅうり 長ねぎ コーン わかめ 人参 エリンギ りんご	料理酒 こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩
15	木	【寒露】さつまいもご飯 きのこ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 納豆和え パナナ 牛乳	492	鶏肉 納豆 牛乳	米 さつまいも 砂糖 ごま油 ごま	干しいたけ しめじ えのき豆 まいたけ 昆布 長ねぎ にんにく レモン 大根 人参 小松菜 パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒
16	金	ハヤシライス チーズ入りフレンチサラダ オレンジ 牛乳	540	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ダイオマト しめじ キャベツ ブロッコリー パプリカ オレンジ	水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩
19	月	ゆかりご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き なめたけ和え オレンジ 牛乳	512	油揚げ 味噌 鶏卵 豚肉 牛乳	米 さつまいも 油 砂糖	ゆかり 干しいたけ にら 昆布 なめ茸 オレンジ 菜 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 塩
20	火	ご飯 味噌汁 ひじき入り鶏つくね キャベツと油揚げの煮浸し パナナ 牛乳	487	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 小切麴 パン粉 片栗粉	干しいたけ 大根 しめじ 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ パナナ	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ みりん
21	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐風 トマトドレッシング和え グレープフルーツ 牛乳	462	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 片栗粉	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん トマトドレッシング
22	木	【霜降】きのこご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふろふき大根 パナナ 牛乳	482	油揚げ 高野豆腐 さわら 味噌 牛乳	米 砂糖 ごま	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 昆布 大根 さやいんげん パナナ	水 こいくちしょうゆ 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 昆布 大根 さやいんげん パナナ
23	金	麦ご飯 ボークカレー 白菜のマリネ りんご 牛乳	555	豚肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 コーン パセリ りんご	水 カレールウ 穀物酢 塩
26	月	ご飯 味噌汁 たらの唐揚げ トマトドレッシングサラダ チーズ 牛乳	454	高野豆腐 味噌 たら チーズ 牛乳	米 片栗粉 油	干しいたけ 白飯 小松菜 昆布 しょうが 大根 人参 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング
27	火	ご飯 中華スープ 中華あんかけ ビーフン中華サラダ オレンジ 牛乳	486	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま	切干大根 長ねぎ わかめ 白飯 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 コーン オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ
28	水	わかめご飯 すまし汁 ちくわ天 もやしの味噌ドレッシング和え パナナ 牛乳	474	焼き竹輪 味噌 牛乳	米 小切麴 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油	わかめご飯の素 干しいたけ 玉ねぎ えのき豆 昆布 もやし 人参 小松菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢
29	木	ご飯 具だくさん味噌汁 あじの漬け焼き さつまいもの甘煮 グレープフルーツ 牛乳	478	木綿豆腐 味噌 あじ 牛乳	米 ごま油 さつまいも 砂糖	干しいたけ ごぼう キャベツ しめじ ほうれん草 昆布 しょうが グレープフルーツ	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん
30	金	【ハロウィン】鮭ピラフ パンブキンシチュースープ ブロッコリーサラダ りんご 牛乳	532	鮭 鶏肉 牛乳	米 無塩バター 油 ノンエックマヨネーズ	玉ねぎ ビーマン 南瓜 人参 ブロッコリー もやし りんご	水 料理酒 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ シチューブレイク

※赤字・青字はアレルギー対応食

※赤字・代替食

※青字・除去食

★圖の献食では栄養量でおいしい『金芽米』を使用しています。

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆					
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	450	18.5	16.6	200	1.4
児 平均量	489	19.5	16.7	276	1.4