



献立表



月	日	昼食	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ そば・かに)	エネルギー		おやつ
			熱や力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整える		3～5歳 栄養価	1～2歳 栄養価	
2	月	ツナサラダ ハヤシライス フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖	豚肉・ツナフレーク缶	玉ねぎ・カットマト缶・ グリーンピース・キャベツ・ ピーマン・オレンジ	小麦	402 kcal 12.2 g 12 g 59.3 g 1.6 g	302 kcal 9.2 g 9 g 44.5 g 1.2 g	フレンチ トースト
3	火	オムレツの青菜ソテー添え 白菜の素干し添え 納豆ごはん・みそ汁	ご飯・油・バター・ さつまい	納豆・豚肉・玉子・ 素干しエビ・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・白菜・ 人参	小麦・卵・乳・ えび	457 kcal 20.2 g 15.1 g 57.1 g 1.3 g	343 kcal 15.2 g 11.3 g 42.8 g 1 g	カリカリ チーズ
4	水	豆腐の肉味噌あんかけ もやしとほうれん草の和え物 ご飯・すまし汁	ご飯・小麦粉・油・砂糖・ 片栗粉・ごま	豆腐・鶏肉	玉ねぎ・グリーンピース・ もやし・ほうれん草・ かぼちゃ・長ねぎ	小麦	434 kcal 16.3 g 13.3 g 60.5 g 1 g	326 kcal 12.2 g 10 g 45.4 g 0.8 g	ハム サンド
5	木	白糸タラのムニエル 彩り三色ソテー 鉄分強化1ふりかけご飯 ・みそ汁 フルーツ(みかん缶)	ご飯・小麦粉・油・バター ・じゃが芋	シライトタラ・玉子	青のり・チンゲン菜・ パプリカ赤・玉ねぎ・水菜 ・みかん缶	小麦・乳・卵	361 kcal 12.9 g 6.8 g 60.2 g 1.3 g	271 kcal 9.7 g 5.1 g 45.2 g 1 g	やきいも
6	金	豚肉とごぼうの玉子とじ煮 白菜の磯風味和え ご飯・みそ汁	ご飯・さつまい	豚肉・玉子・油揚げ	ごぼう・人参・グリーンピース 白菜・インゲン・青のり	卵・小麦	383 kcal 15.3 g 9.2 g 56.4 g 1.2 g	287 kcal 11.5 g 9.2 g 56.4 g 1.2 g	フルーツ ヨーグルト
7	土	カレーライス ツナマヨサラダ フルーツ(リンゴ)	小麦・片栗粉・ごま油・ ご飯・じゃが芋・ 油・砂糖・マヨネーズ	牛乳・素干しエビ・豚肉・ ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・コーン・ キャベツ・りんご	乳・えび・小麦 ・卵	628 kcal 21.4 g 20.1 g 88.6 g 1.7 g	471 kcal 16.1 g 15.1 g 66.5 g 1.3 g	チョコ クーラー & ホワイト クーラー
10	火	白糸タラのマヨ焼き おふのふわふわ煮 ご飯・スープ フルーツ(黄桃缶)	ご飯・マヨネーズ・油・ バター・焼ふ・砂糖	シライトタラ・玉子	小松菜・玉ねぎ・人参・ カリフラワー・インゲン・ 黄桃缶	小麦	343 kcal 13.1 g 7.8 g 53.3 g 1 g	257 kcal 9.8 g 5.9 g 40 g 0.8 g	カリカリ チーズ
11	水	鶏そぼろ丼 キャベツのごま和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖・ごま	鶏肉・玉子・豆腐	ほうれん草・キャベツ・ 人参・万能ねぎ・オレンジ	卵・小麦	392 kcal 14.8 g 12.8 g 52.3 g 1.2 g	294 kcal 11.1 g 9.6 g 39.2 g 0.9 g	ハム サンド
12	木	カラスカレイの野菜あんかけ 厚揚げと白菜の煮びたし ご飯・すまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・片栗粉・油	カラスカレイ・厚揚げ	玉ねぎ・小松菜・白菜・ 人参・大根・長ねぎ・バナナ	小麦	370 kcal 15.8 g 8.4 g 56.1 g 1 g	278 kcal 11.9 g 6.3 g 42.1 g 0.8 g	やきいも
13	金	チキンソテー もやしのおかか和え ご飯・すまし汁	ご飯・片栗粉・油・砂糖	鶏肉・花かつお・豆腐	生姜・かぼちゃ・もやし ・人参・万能ねぎ	小麦	376 kcal 13.1 g 10.9 g 52.9 g 0.7 g	282 kcal 9.8 g 8.2 g 39.7 g 0.5 g	フルーツ ヨーグルト
14	土	カレーライス ツナマヨサラダ フルーツ(リンゴ)	小麦・片栗粉・ごま油・ ご飯・じゃが芋・ 油・砂糖・マヨネーズ	牛乳・素干しエビ・豚肉・ ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・コーン・ キャベツ・りんご	乳・えび・小麦 ・卵	628 kcal 21.4 g 20.1 g 88.6 g 1.7 g	471 kcal 16.1 g 15.1 g 66.5 g 1.3 g	チョコ クーラー & ホワイト クーラー
16	月	ツナサラダ ハヤシライス フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖	豚肉・ツナフレーク缶	玉ねぎ・カットマト缶・ グリーンピース・キャベツ・ ピーマン・オレンジ	小麦	402 kcal 12.2 g 12 g 59.3 g 1.6 g	302 kcal 9.2 g 9 g 44.5 g 1.2 g	フレンチ トースト
							kcal g g g g	kcal g g g g	

栄養目標量		当月平均栄養素			
年齢	エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分	エネルギー-Kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
3～5歳	390/16.1/10.8/57/1.2未満	396	14.4	10.3	59.3
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	297	10.8	7.7	44.5

月	日	昼食	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ そば・かに)	エネルギー		おやつ
			熱や力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整える		3～5歳 栄養価	1～2歳 栄養価	
17	火	オムレツの青菜ソテー添え 白菜の素干し添え 納豆ごはん・みそ汁	ご飯・油・バター・ さつまい	納豆・豚肉・玉子・ 素干しエビ・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・白菜・ 人参	小麦・卵・乳・ えび	457 kcal 20.2 g 15.1 g 57.1 g 1.3 g	343 kcal 15.2 g 11.3 g 42.8 g 1 g	カリカリ チーズ
18	水	豆腐の肉味噌あんかけ もやしとほうれん草の和え物 ご飯・すまし汁	ご飯・小麦粉・油・砂糖・ 片栗粉・ごま	豆腐・鶏肉	玉ねぎ・グリーンピース・ もやし・ほうれん草・ かぼちゃ・長ねぎ	小麦	434 kcal 16.3 g 13.3 g 60.5 g 1 g	326 kcal 12.2 g 10 g 45.4 g 0.8 g	ハム サンド
19	木	白糸タラのムニエル 彩り三色ソテー 鉄分強化1ふりかけご飯 ・みそ汁 フルーツ(みかん缶)	ご飯・小麦粉・油・バター ・じゃが芋	シライトタラ・玉子	青のり・チンゲン菜・ パプリカ赤・玉ねぎ・水菜 ・みかん缶	小麦・乳・卵	361 kcal 12.9 g 6.8 g 60.2 g 1.3 g	271 kcal 9.7 g 5.1 g 45.2 g 1 g	やきいも
20	金	豚肉とごぼうの玉子とじ煮 白菜の磯風味和え ご飯・みそ汁	ご飯・さつまい	豚肉・玉子・油揚げ	ごぼう・人参・グリーンピース 白菜・インゲン・青のり	卵・小麦	383 kcal 15.3 g 9.2 g 56.4 g 1.2 g	287 kcal 11.5 g 9.2 g 56.4 g 1.2 g	フルーツ ヨーグルト
21	土	カレーライス ツナマヨサラダ フルーツ(リンゴ)	小麦・片栗粉・ごま油・ ご飯・じゃが芋・ 油・砂糖・マヨネーズ	牛乳・素干しエビ・豚肉・ ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・コーン・ キャベツ・りんご	乳・えび・小麦 ・卵	628 kcal 21.4 g 20.1 g 88.6 g 1.7 g	471 kcal 16.1 g 15.1 g 66.5 g 1.3 g	チョコ クーラー & ホワイト クーラー
23	月	豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 納豆ごはん・みそ汁	ご飯・油・ごま油・砂糖	納豆・鶏肉・油揚げ	玉ねぎ・生姜・かぼちゃ・ ひじき・人参・キヌサヤ・ 白菜	小麦	434 kcal 17 g 14.8 g 56.5 g 1.1 g	326 kcal 12.8 g 11.1 g 42.4 g 0.8 g	フレンチ トースト
24	火	白糸タラのマヨ焼き おふのふわふわ煮 ご飯・スープ フルーツ(黄桃缶)	ご飯・マヨネーズ・油・ バター・焼ふ・砂糖	シライトタラ・玉子	小松菜・玉ねぎ・人参・ カリフラワー・インゲン・ 黄桃缶	小麦	343 kcal 13.1 g 7.8 g 53.3 g 1 g	257 kcal 9.8 g 5.9 g 40 g 0.8 g	カリカリ チーズ
25	水	鶏そぼろ丼 キャベツのごま和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖・ごま	鶏肉・玉子・豆腐	ほうれん草・キャベツ・ 人参・万能ねぎ・オレンジ	卵・小麦	392 kcal 14.8 g 12.8 g 52.3 g 1.2 g	294 kcal 11.1 g 9.6 g 39.2 g 0.9 g	ハム サンド
26	木	カラスカレイの野菜あんかけ 厚揚げと白菜の煮びたし ご飯・すまし汁 フルーツ(みかん缶)	ご飯・片栗粉・油	カラスカレイ・厚揚げ	玉ねぎ・小松菜・白菜・ 人参・大根・長ねぎ・ みかん缶	小麦	379 kcal 15.7 g 8.4 g 58.2 g 1 g	284 kcal 11.8 g 6.3 g 43.7 g 0.8 g	やきいも
27	金	チキンソテー もやしのおかか和え ご飯・すまし汁	ご飯・片栗粉・油・砂糖	鶏肉・花かつお・豆腐	生姜・かぼちゃ・もやし ・人参・万能ねぎ	小麦	376 kcal 13.1 g 10.9 g 52.9 g 0.7 g	282 kcal 9.8 g 8.2 g 39.7 g 0.5 g	フルーツ ヨーグルト
28	土	カレーライス ツナマヨサラダ フルーツ(リンゴ)	小麦・片栗粉・ごま油・ ご飯・じゃが芋・ 油・砂糖・マヨネーズ	牛乳・素干しエビ・豚肉・ ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・コーン・ キャベツ・りんご	乳・えび・小麦 ・卵	628 kcal 21.4 g 20.1 g 88.6 g 1.7 g	471 kcal 16.1 g 15.1 g 66.5 g 1.3 g	チョコ クーラー & ホワイト クーラー
30	月	ツナサラダ ハヤシライス フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖	豚肉・ツナフレーク缶	玉ねぎ・カットマト缶・ グリーンピース・キャベツ・ ピーマン・オレンジ	小麦	402 kcal 12.2 g 12 g 59.3 g 1.6 g	302 kcal 9.2 g 9 g 44.5 g 1.2 g	フレンチ トースト
31	火	スケノウタラの揚げ煮 くるくるマカロニサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(洋梨缶)	ご飯・片栗粉・油・砂糖・ ツイストマカロニ・ マヨネーズ	スケノウタラ・豆腐	かぶ・キヌサヤ・きゅうり・ 人参・万能ねぎ・洋なし缶	小麦・卵	385 kcal 12.6 g 7.7 g 63.7 g 1.1 g	289 kcal 9.5 g 5.8 g 47.8 g 0.8 g	カリカリ チーズ

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。
※香辛料や正油・みそなどの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。
※都合により、献立を変更する場合がございます。