



献立表



| 昼食 | 11月 | 3色食品群  |  |                         | アレルギー<br>(乳・卵・小麦・<br>落花生・そば・<br>えび・かに)  | 3~5歳<br>栄養価   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>塩分              | 1~2歳<br>栄養価                                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>塩分 | おやつ |
|----|-----|--|--|-------------------------|---|---------------|---|---|------------------------------------|-----|
|    |     | 熱や力になるもの   | 血や肉や骨に<br>なるもの                         | 体の調子を<br>整える            |   |               |   |   |                                    |     |
| 1  | 水   | お豆腐ハンバーグ<br>こぎつねご飯・すまし汁<br>フルーツ(柿)                 | ご飯・砂糖・パン粉・<br>油・バター                    | 油揚げ・ミートボール・<br>鶏肉・豆腐    | しめじ・枝豆・のり・<br>玉ねぎ・人参・大根・<br>万能ねぎ・柿      | 小麦・乳          | 422 kcal<br>14.3 g<br>13.7 g<br>57.6 g<br>1.2 g | 317 kcal<br>10.7 g<br>10.3 g<br>43.2 g<br>0.9 g | お好み焼<br>牛乳                         |     |
| 2  | 木   | 黄金カレイのピカタ<br>ツナマカロニサラダ<br>ご飯・みそ汁<br>フルーツ(りんご)      | ご飯・小麦・油・じゃが芋<br>・ツイストマカロニ・砂糖<br>・マヨネーズ | カレイ・玉子・ツナフレーク<br>缶・油揚げ  | 青のり・きゅうり・玉ねぎ<br>・りんご                    | 卵・小麦          | 401 kcal<br>14.6 g<br>8.7 g<br>64.2 g<br>1.2 g  | 301 kcal<br>11 g<br>6.5 g<br>48.2 g<br>0.9 g    | ホットドック<br>牛乳                       |     |
| 6  | 月   | チキンステーキBQソース<br>キャベツと玉子の<br>マヨサラダ<br>ご飯・みそ汁        | ご飯・油・バター・砂糖・<br>マヨネーズ・じゃが芋・<br>花ふ      | 鶏肉・玉子                   | 玉ねぎ・にんにく・ピーマン<br>・ブロッコリー・キャベツ           | 乳・卵・小麦        | 421 kcal<br>15.3 g<br>15.9 g<br>52 g<br>1.2 g   | 316 kcal<br>11.5 g<br>11.6 g<br>39 g<br>0.9 g   | ハム<br>サンド<br>牛乳                    |     |
| 7  | 火   | 助宗のたらと根菜の米粉天ぷら<br>鶏肉の野菜炒め<br>ご飯・みそ汁<br>フルーツ(りんご)   | ご飯・米粉・油・さつまい<br>芋                      | スケノウタラ・鶏肉・豆腐            | ごぼう・もやし・人参<br>・ワカメ・りんご                  | 小麦            | 419 kcal<br>13.8 g<br>10.6 g<br>64.3 g<br>1 g   | 314 kcal<br>10.4 g<br>8 g<br>48.2 g<br>0.8 g    | スティック<br>パン<br>牛乳                  |     |
| 8  | 水   | 秋鮭とほうれん草のグラタン風<br>かぼちゃのサラダ<br>ご飯・みそ汁<br>フルーツ(バナナ)  | ご飯・バター・小麦粉・<br>パン粉・油・砂糖・<br>マヨネーズ      | 秋鮭・無調整豆乳・<br>絹厚揚げ       | 玉ねぎ・ほうれん草・<br>かぼちゃ・きゅうり・人参<br>・万能ねぎ・バナナ | 乳・小麦・卵        | 383 kcal<br>14.1 g<br>8.3 g<br>61.6 g<br>1 g    | 287 kcal<br>10.6 g<br>6.2 g<br>46.2 g<br>0.8 g  | お好み焼<br>牛乳                         |     |
| 9  | 木   | スパゲッティミートソース<br>ツナサラダ<br>スープ<br>ヨーグルト              | スパゲッティ・バター・油<br>・小麦粉・砂糖・<br>マヨネーズ      | 豚肉・ツナフレーク缶<br>・玉子・ヨーグルト | 玉ねぎ・人参・パセリ・<br>キャベツ・大根・しめじ              | 小麦・乳・卵        | 422 kcal<br>19.4 g<br>17.6 g<br>45.6 g<br>1.4 g | 317 kcal<br>14.6 g<br>13.2 g<br>34.2 g<br>1.1 g | ホットドック<br>牛乳                       |     |
| 10 | 金   | 厚揚げの野菜あんかけ<br>はりはりサラダ<br>ご飯・すまし汁                   | ご飯・油・ごま油・<br>砂糖・片栗粉                    | 厚揚げ・豚肉・ツナフレーク<br>缶・玉子   | 玉ねぎ・人参・ピーマン・<br>切干大根・きゅうり・長ねぎ           | 小麦・卵          | 431 kcal<br>16.8 g<br>16.1 g<br>52.2 g<br>1 g   | 323 kcal<br>12.6 g<br>12.1 g<br>39.2 g<br>0.8 g | フルーツ<br>ヨーグルト<br>牛乳                |     |
| 11 | 土   | カレーライス<br>ツナマヨサラダ<br>フルーツ(りんご)                     | 小麦・片栗粉・ごま油・<br>ご飯・じゃが芋・<br>油・砂糖・マヨネーズ  | 牛乳・素干しエビ・豚肉・<br>ツナフレーク缶 | 玉ねぎ・人参・コーン・<br>キャベツ・りんご                 | 乳・えび・小麦<br>・卵 | 628 kcal<br>21.4 g<br>20.1 g<br>88.6 g<br>1.7 g | 471 kcal<br>16.1 g<br>15.1 g<br>66.5 g<br>1.3 g | プチシュー<br>クリーム<br>牛乳                |     |
| 13 | 月   | まめサラダ<br>ハヤシライス<br>フルーツ(オレンジ)                      | ご飯・油・砂糖・マヨネーズ                          | 豚肉・大豆                   | 玉ねぎ・カットマト缶・<br>パセリ・枝豆・きゅうり・<br>人参・オレンジ  | 小麦・卵          | 434 kcal<br>14.9 g<br>14.9 g<br>58.8 g<br>1.5 g | 326 kcal<br>11.2 g<br>11.2 g<br>44.1 g<br>1.1 g | ハム<br>サンド<br>牛乳                    |     |
| 14 | 火   | カラスカレイの<br>ココロ甘辛揚げ<br>三色和え<br>ご飯・みそ汁<br>フルーツ(みかん缶) | ご飯・片栗粉・油・砂糖・<br>ごま・さつまい<br>芋           | カラスカレイ・玉子・豆腐            | 生姜・キャベツ・人参・<br>長ねぎ・みかん缶                 | 小麦・卵          | 425 kcal<br>14 g<br>11.2 g<br>64.7 g<br>1 g     | 319 kcal<br>10.5 g<br>8.4 g<br>48.5 g<br>0.8 g  | スティック<br>パン<br>牛乳                  |     |
| 15 | 水   | にっごりハンバーグ<br>花ちらし寿司・すまし汁<br>フルーツ(柿)                | ご飯・砂糖・パン粉・<br>油・バター                    | 秋鮭・鶏肉・豆腐                | きゅうり・コーン・玉ねぎ<br>・人参・枝豆・万能ねぎ・<br>柿       | 小麦・乳          | 426 kcal<br>16.1 g<br>12.1 g<br>60.1 g<br>1.1 g | 320 kcal<br>12.1 g<br>9.1 g<br>45.1 g<br>0.8 g  | お好み焼<br>牛乳                         |     |
| 16 | 木   | 黄金カレイのピカタ<br>ツナマカロニサラダ<br>ご飯・みそ汁<br>フルーツ(りんご)      | ご飯・小麦・油・じゃが芋<br>・ツイストマカロニ・砂糖<br>・マヨネーズ | カレイ・玉子・ツナフレーク<br>缶・油揚げ  | 青のり・きゅうり・玉ねぎ<br>・りんご                    | 卵・小麦          | 401 kcal<br>14.6 g<br>8.7 g<br>64.2 g<br>1.2 g  | 301 kcal<br>11 g<br>6.5 g<br>48.2 g<br>0.9 g    | ホットドック<br>牛乳                       |     |

| 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 | 炭水化物/g | 塩分/g |
| 3~5歳  | 390/16.1/10.8/57.1/2未満  | 391        | 14.8    | 10   | 58.6   | 1.2  |
| 1~2歳  | 285/11.8/7.9/41.7/0.9未満 | 293        | 11.1    | 7.5  | 43.9   | 0.9  |

| 昼食 | 11月 | 3色食品群  |  |                         | アレルギー<br>(乳・卵・小麦・<br>落花生・そば・<br>えび・かに)  | 3~5歳<br>栄養価   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>塩分              | 1~2歳<br>栄養価                                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>塩分 | おやつ |
|----|-----|--|--|-------------------------|---|---------------|---|---|------------------------------------|-----|
|    |     | 熱や力になるもの   | 血や肉や骨に<br>なるもの                         | 体の調子を<br>整える            |   |               |   |   |                                    |     |
| 17 | 金   | 豚肉と豆腐の麻婆風<br>白菜のしらす和え<br>ご飯・中華スープ<br>フルーツ(オレンジ)    | ご飯・ごま油・砂糖・<br>片栗粉                      | 豚肉・豆腐・しらす干し             | 生姜・長ねぎ・人参・白菜<br>・キャベツ・コーン・オレンジ          | 小麦            | 351 kcal<br>14 g<br>7.6 g<br>54.7 g<br>1 g      | 263 kcal<br>10.5 g<br>5.7 g<br>41 g<br>0.8 g    | フルーツ<br>ヨーグルト<br>牛乳                |     |
| 18 | 土   | カレーライス<br>ツナマヨサラダ<br>フルーツ(りんご)                     | 小麦・片栗粉・ごま油・<br>ご飯・じゃが芋・<br>油・砂糖・マヨネーズ  | 牛乳・素干しエビ・豚肉・<br>ツナフレーク缶 | 玉ねぎ・人参・コーン・<br>キャベツ・りんご                 | 乳・えび・小麦<br>・卵 | 628 kcal<br>21.4 g<br>20.1 g<br>88.6 g<br>1.7 g | 471 kcal<br>16.1 g<br>15.1 g<br>66.5 g<br>1.3 g | プチシュー<br>クリーム<br>牛乳                |     |
| 20 | 月   | チキンステーキBQソース<br>キャベツと玉子の<br>マヨサラダ<br>ご飯・みそ汁        | ご飯・油・バター・砂糖・<br>マヨネーズ・じゃが芋・<br>花ふ      | 鶏肉・玉子                   | 玉ねぎ・にんにく・ピーマン<br>・ブロッコリー・キャベツ           | 乳・卵・小麦        | 421 kcal<br>15.3 g<br>15.9 g<br>52 g<br>1.2 g   | 316 kcal<br>11.5 g<br>11.6 g<br>39 g<br>0.9 g   | ハム<br>サンド<br>牛乳                    |     |
| 21 | 火   | 助宗のたらと根菜の米粉天ぷら<br>鶏肉の野菜炒め<br>ご飯・みそ汁<br>フルーツ(りんご)   | ご飯・米粉・油・さつまい<br>芋                      | スケノウタラ・鶏肉・豆腐            | ごぼう・もやし・人参<br>・ワカメ・りんご                  | 小麦            | 419 kcal<br>13.8 g<br>10.6 g<br>64.3 g<br>1 g   | 314 kcal<br>10.4 g<br>8 g<br>48.2 g<br>0.8 g    | スティック<br>パン<br>牛乳                  |     |
| 22 | 水   | 秋鮭とほうれん草のグラタン風<br>かぼちゃのサラダ<br>ご飯・みそ汁<br>フルーツ(バナナ)  | ご飯・バター・小麦粉・<br>パン粉・油・砂糖・<br>マヨネーズ      | 秋鮭・無調整豆乳・<br>絹厚揚げ       | 玉ねぎ・ほうれん草・<br>かぼちゃ・きゅうり・人参<br>・万能ねぎ・バナナ | 乳・小麦・卵        | 383 kcal<br>14.1 g<br>8.3 g<br>61.6 g<br>1 g    | 287 kcal<br>10.6 g<br>6.2 g<br>46.2 g<br>0.8 g  | お好み焼<br>牛乳                         |     |
| 24 | 金   | 豆腐の野菜あんかけ<br>はりはりサラダ<br>ご飯・すまし汁                    | ご飯・油・ごま油・砂糖<br>・片栗粉                    | 豆腐・豚肉・ツナフレーク<br>缶・玉子    | 玉ねぎ・人参・ピーマン・<br>切干大根・きゅうり・<br>長ねぎ       | 小麦・卵          | 390 kcal<br>14.7 g<br>11.7 g<br>54.1 g<br>1 g   | 293 kcal<br>11 g<br>8.8 g<br>40.6 g<br>0.8 g    | フルーツ<br>ヨーグルト<br>牛乳                |     |
| 25 | 土   | カレーライス<br>ツナマヨサラダ<br>フルーツ(りんご)                     | 小麦・片栗粉・ごま油・<br>ご飯・じゃが芋・<br>油・砂糖・マヨネーズ  | 牛乳・素干しエビ・豚肉・<br>ツナフレーク缶 | 玉ねぎ・人参・コーン・<br>キャベツ・りんご                 | 乳・えび・小麦<br>・卵 | 628 kcal<br>21.4 g<br>20.1 g<br>88.6 g<br>1.7 g | 471 kcal<br>16.1 g<br>15.1 g<br>66.5 g<br>1.3 g | プチシュー<br>クリーム<br>牛乳                |     |
| 27 | 月   | まめサラダ<br>ハヤシライス<br>フルーツ(オレンジ)                      | ご飯・油・砂糖・マヨネーズ                          | 豚肉・大豆                   | 玉ねぎ・カットマト缶・<br>パセリ・枝豆・きゅうり・<br>人参・オレンジ  | 小麦・卵          | 434 kcal<br>14.9 g<br>14.9 g<br>58.8 g<br>1.5 g | 326 kcal<br>11.2 g<br>11.2 g<br>44.1 g<br>1.1 g | ハム<br>サンド<br>牛乳                    |     |
| 28 | 火   | カラスカレイの<br>ココロ甘辛揚げ<br>三色和え<br>ご飯・みそ汁<br>フルーツ(みかん缶) | ご飯・片栗粉・油・砂糖・<br>ごま・さつまい<br>芋           | カラスカレイ・玉子・豆腐            | 生姜・キャベツ・人参・<br>長ねぎ・みかん缶                 | 小麦・卵          | 425 kcal<br>14 g<br>11.2 g<br>64.7 g<br>1 g     | 319 kcal<br>10.5 g<br>8.4 g<br>48.5 g<br>0.8 g  | スティック<br>パン<br>牛乳                  |     |
| 29 | 水   | お豆腐ハンバーグ<br>キャベツとコーンのサラダ<br>ご飯・すまし汁<br>ヨーグルト       | ご飯・パン粉・油・バター<br>・砂糖                    | 鶏肉・豆腐・ヨーグルト             | 玉ねぎ・人参・キャベツ・<br>コーン・大根・万能ねぎ             | 小麦・乳          | 422 kcal<br>13.6 g<br>14.5 g<br>56.3 g<br>0.9 g | 317 kcal<br>10.2 g<br>10.9 g<br>42.2 g<br>0.7 g | お好み焼<br>牛乳                         |     |
| 30 | 木   | 黄金カレイのピカタ<br>ツナマカロニサラダ<br>ご飯・みそ汁<br>フルーツ(りんご)      | ご飯・小麦・油・じゃが芋<br>・ツイストマカロニ・砂糖<br>・マヨネーズ | カレイ・玉子・ツナフレーク<br>缶・油揚げ  | 青のり・きゅうり・玉ねぎ<br>・りんご                    | 卵・小麦          | 401 kcal<br>14.6 g<br>8.7 g<br>64.2 g<br>1.2 g  | 301 kcal<br>11 g<br>6.5 g<br>48.2 g<br>0.9 g    | ホットドック<br>牛乳                       |     |

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分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。