



献立表



昼食	12月	3色食品群			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			
		エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分			
1	金	カレーライス 大根サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・牛乳・玉子	玉ねぎ・人参・大根・ ワカメ・枝豆・バナナ	乳・小麦	423 kcal 12 g 12.4 g 63.6 g 1.2 g	317 kcal 9 g 9.3 g 47.7 g 0.9 g	フルーツ ヨーグルト 牛乳
2	土	クリームシチュー	ハウスクリームシチューの素 ご飯・じゃが芋・油	牛乳・無調整豆乳・鶏肉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	乳	687 kcal 20.6 g 22.1 g 99.7 g 2.1 g	515 kcal 15.5 g 16.6 g 74.8 g 1.6 g	バーム クーヘン 牛乳
4	月	スクエウタラの煮付け にんじやが金平 ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・じゃが芋・ごま 油	スクエウタラ・豚肉・豆腐	生姜・かぶ・人参・ワカメ ・りんご	小麦	343 kcal 13.7 g 5.6 g 57.9 g 1.2 g	257 kcal 10.3 g 4.2 g 43.4 g 0.9 g	ホットドック 牛乳
5	火	煮込みハンバーグ 大根のくず煮 鉄分強化しふりかけご飯 すまし汁	ご飯・パン粉・油・砂糖 ・片栗粉	豚肉・牛乳・玉子	玉ねぎ・カットマト缶・ 大根・人参・枝豆・長ねぎ	小麦・乳・卵	382 kcal 13.5 g 9.9 g 56.5 g 1.1 g	287 kcal 10.1 g 7.4 g 42.4 g 0.8 g	ホット ケーキ 牛乳
6	水	秋鮭の漬け焼き 豆腐の旨煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・ごま油・じゃが芋	秋鮭・豆腐・豚肉	小松菜・長ねぎ・人参・ ワカメ・オレンジ	小麦	371 kcal 17.3 g 7.5 g 56.1 g 1 g	278 kcal 13 g 5.6 g 42.1 g 0.8 g	お好み焼 牛乳
7	木	スパゲッティ(ナポリタン) 玉子サラダ みるくスープ	スパゲッティ・バター・ 油・砂糖	豚肉・玉子・牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ キャベツ・きゅうり・ ブロッコリー・コーン	乳・小麦・卵	374 kcal 14.9 g 15.2 g 43.7 g 0.8 g	281 kcal 11.2 g 11.4 g 32.8 g 0.8 g	おせんべい 牛乳
8	金	カレーライス 大根サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・牛乳・玉子	玉ねぎ・人参・大根・ ワカメ・枝豆・バナナ	乳・小麦	423 kcal 12 g 12.4 g 63.6 g 1.2 g	317 kcal 9 g 9.3 g 47.7 g 0.9 g	フルーツ ヨーグルト 牛乳
9	土	クリームシチュー	ハウスクリームシチューの素 ご飯・じゃが芋・油	牛乳・無調整豆乳・鶏肉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	乳	687 kcal 20.6 g 22.1 g 99.7 g 2.1 g	515 kcal 15.5 g 16.6 g 74.8 g 1.6 g	バーム クーヘン 牛乳
11	月	豆腐の野菜あんかけ かぼちゃのごまからめ 鉄分強化しふりかけご飯 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・油・ごま油・砂糖 ・片栗粉・ごま 油・砂糖・マヨネーズ	豆腐・豚肉	小松菜・玉ねぎ・人参・ かぼちゃ・白菜・長ねぎ・ りんご	小麦	404 kcal 12.7 g 9.2 g 66.4 g 1.1 g	303 kcal 9.5 g 6.9 g 49.8 g 0.8 g	ホットドック 牛乳
12	火	肉野菜炒め丼 大根とトマトのサラダ すまし汁	砂糖・油・じゃが芋・花ふ	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・ 大根・トマト・枝豆	小麦	183 kcal 9.7 g 10.4 g 12 g 0.7 g	137 kcal 7.3 g 7.8 g 9 g 0.5 g	ホット ケーキ 牛乳
13	水	とり肉団子の煮込み もやしのしらす和え ご飯・みそ汁	ご飯・砂糖・ごま・ごま油	鶏肉・粉豆腐・しらす干し	生姜・白菜・人参・インゲン ・もやし・ワカメ・かぶ・ 長ねぎ	小麦	359 kcal 13.8 g 11 g 49.4 g 1.3 g	269 kcal 10.4 g 8.3 g 37.1 g 1 g	お好み焼 牛乳
14	木	白糸タラののおろし煮 チンゲン菜の玉子炒め ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ご飯・小麦粉・油・砂糖 ・ごま油	シライトラ・玉子・豆腐 ・ヨーグルト	大根・水菜・チンゲン菜・ 人参・万能ねぎ	小麦・卵・乳	386 kcal 15.2 g 11.3 g 53.3 g 1.2 g	290 kcal 11.4 g 8.5 g 40 g 0.9 g	おせんべい 牛乳
15	金	カレーライス 大根サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・牛乳・玉子	玉ねぎ・人参・大根・ ワカメ・枝豆・バナナ	乳・小麦	423 kcal 12 g 12.4 g 63.6 g 1.2 g	317 kcal 9 g 9.3 g 47.7 g 0.9 g	フルーツ ヨーグルト 牛乳

昼食	12月	3色食品群			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			
		エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分			
16	土	クリームシチュー	ハウスクリームシチューの素 ご飯・じゃが芋・油	牛乳・無調整豆乳・鶏肉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	乳	687 kcal 20.6 g 22.1 g 99.7 g 2.1 g	515 kcal 15.5 g 16.6 g 74.8 g 1.6 g	バーム クーヘン 牛乳
18	月	スクエウタラの煮付け にんじやが金平 ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・じゃが芋・ごま 油	スクエウタラ・豚肉・豆腐	生姜・かぶ・人参・ワカメ ・りんご	小麦	343 kcal 13.7 g 5.6 g 57.9 g 1.2 g	257 kcal 10.3 g 4.2 g 43.4 g 0.9 g	ホットドック 牛乳
19	火	煮込みハンバーグ 大根のくず煮 鉄分強化しふりかけご飯 すまし汁	ご飯・パン粉・油・砂糖 ・片栗粉	豚肉・牛乳・玉子	玉ねぎ・カットマト缶・ 大根・人参・枝豆・長ねぎ	小麦・乳・卵	382 kcal 13.5 g 9.9 g 56.5 g 1.1 g	287 kcal 10.1 g 7.4 g 42.4 g 0.8 g	ホット ケーキ 牛乳
20	水	秋鮭の漬け焼き 豆腐の旨煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・ごま油・じゃが芋	秋鮭・豆腐・豚肉	小松菜・長ねぎ・人参・ ワカメ・オレンジ	小麦	371 kcal 17.3 g 7.5 g 56.1 g 1 g	278 kcal 13 g 5.6 g 42.1 g 0.8 g	お好み焼 牛乳
21	木	スパゲッティ(ナポリタン) 玉子サラダ みるくスープ	スパゲッティ・バター・ 油・砂糖	豚肉・玉子・牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ キャベツ・きゅうり・ ブロッコリー・コーン	乳・小麦・卵	374 kcal 14.9 g 15.2 g 43.7 g 0.8 g	281 kcal 11.2 g 11.4 g 32.8 g 0.8 g	おせんべい 牛乳
22	金	カレーライス 大根サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・牛乳・玉子	玉ねぎ・人参・大根・ ワカメ・枝豆・バナナ	乳・小麦	423 kcal 12 g 12.4 g 63.6 g 1.2 g	317 kcal 9 g 9.3 g 47.7 g 0.9 g	フルーツ ヨーグルト 牛乳
25	月	豆腐の野菜あんかけ かぼちゃのごまからめ 鉄分強化しふりかけご飯 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・油・ごま油・砂糖 ・片栗粉・ごま 油・砂糖・マヨネーズ	豆腐・豚肉	小松菜・玉ねぎ・人参・ かぼちゃ・白菜・長ねぎ・ りんご	小麦	404 kcal 12.7 g 9.2 g 66.4 g 1.1 g	303 kcal 9.5 g 6.9 g 49.8 g 0.8 g	ホットドック 牛乳
26	火	肉野菜炒め丼 大根とトマトのサラダ すまし汁	砂糖・油・じゃが芋・花ふ	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・ 大根・トマト・枝豆	小麦	183 kcal 9.7 g 10.4 g 12 g 0.7 g	137 kcal 7.3 g 7.8 g 9 g 0.5 g	ホット ケーキ 牛乳
27	水	とり肉団子の煮込み もやしのしらす和え ご飯・みそ汁	ご飯・砂糖・ごま・ごま油	鶏肉・粉豆腐・しらす干し	生姜・白菜・人参・インゲン ・もやし・ワカメ・かぶ・ 長ねぎ	小麦	359 kcal 13.8 g 11 g 49.4 g 1.3 g	269 kcal 10.4 g 8.3 g 37.1 g 1 g	お好み焼 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。