



献立表



昼食	1月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ きのこかご)	エネルギー 栄養価		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		
9	火	かぼちゃ・ほうれん草のクリームシチュー ブロッコリーのごまサラダ ご飯 フルーツ(白桃缶)	ご飯・油・ごま・砂糖	鶏肉・牛乳	かぼちゃ・ほうれん草・ 玉ねぎ・ブロッコリー・ 枝豆・コーン・白桃缶・ 人参	乳・小麦	448 kcal 14.3 g 14.3 g 63.5 g 1.3 g	336 kcal 10.7 g 10.7 g 47.6 g 1.0 g	スイーツ ポテト 牛乳
10	水	親子丼 春雨サラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・春雨・ごま油	鶏肉・玉子・豆腐・ ヨーグルト	玉ねぎ・のり・小松菜・人参 コーン・キャベツ	卵・小麦・乳	406 kcal 18.4 g 7.4 g 63.6 g 1.4 g	305 kcal 13.8 g 5.6 g 47.7 g 1.1 g	ホットケーキ 牛乳
11	木	鮭と根菜の米粉天ぷら 豚肉と白菜の重ね煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・米粉・油	秋鮭・豚肉	ごぼう・人参・白菜・かぶ・ しめじ・オレンジ	小麦	411 kcal 15.6 g 10.7 g 59.2 g 0.9 g	308 kcal 11.7 g 8.0 g 44.4 g 0.7 g	ハッシュド ポテト 牛乳
12	金	豆腐の野菜あんかけ コールスローサラダ 鉄分強化1.ふりかけごはん みそ汁	ご飯・片栗粉・砂糖・ マヨネーズ	豆腐・鶏肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・ 枝豆・小松菜・大根	小麦・卵	375 kcal 14.0 g 10.8 g 53.7 g 1.3 g	281 kcal 10.5 g 8.1 g 40.3 g 1.0 g	おせんべい 牛乳
13	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	バーム クーヘン 牛乳
15	月	黄金カレイのごまみそ煮 鶏肉の野菜炒め ご飯・すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・ごま・砂糖・油	カレイ・鶏肉・油揚げ	生姜・人参・ワカメ・ 玉ねぎ・ほうれん草・白菜・ オレンジ	小麦	325 kcal 13.9 g 5.9 g 52.7 g 1.2 g	244 kcal 10.4 g 4.4 g 39.5 g 0.9 g	おせんべい 牛乳
16	火	鶏肉とかぶの甘辛煮 じゃが芋の塩炒め ご飯・みそ汁	ご飯・油・砂糖・じゃが芋・ ごま油	鶏肉・ちりめん干し	かぶ・しめじ・人参・ 玉ねぎ・ごぼう	小麦	395 kcal 13.8 g 11.3 g 58.0 g 1.2 g	296 kcal 10.4 g 8.5 g 43.5 g 0.9 g	ワッフル 牛乳
17	水	白糸タラのごま煮 大根のくず煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・ごま・砂糖・片栗粉・ 焼ふ	白糸タラ	人参・水菜・大根・枝豆・ ワカメ・オレンジ	小麦	300 kcal 11.6 g 2.7 g 55.6 g 1.1 g	225 kcal 8.7 g 2.0 g 41.7 g 0.8 g	ホットケーキ 牛乳
18	木	豚丼 かぼちゃと大豆の煮物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・ごま油・砂糖	豚肉・大豆	玉ねぎ・グリーンピース・ かぼちゃ・キャベツ・ 長ねぎ・白桃缶	小麦	417 kcal 16.2 g 9.4 g 64.3 g 1.2 g	313 kcal 12.2 g 7.1 g 48.2 g 0.9 g	フルーツ ヨーグルト 牛乳
19	金	ツナボテコロッケ 大根の甘辛煮 鉄分強化1.ふりかけごはん すまし汁	ご飯・じゃが芋・油・小麦粉 パン粉・砂糖・そうめん	ツナフレーク缶・大豆	玉ねぎ・キャベツ・大根・ 人参・インゲン・万能ねぎ	小麦	450 kcal 10.7 g 10.4 g 76.5 g 1.6 g	338 kcal 8.0 g 7.8 g 57.4 g 1.2 g	おせんべい 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	390/16.7/10.8/5.7/1.2未満	423	15.4	10.7	64.2	1.3
1〜2歳	285/11.8/7.9/4.1/1.0未満	317	11.6	8.0	48.2	1.0

昼食	1月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ きのこかご)	エネルギー 栄養価		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		
20	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	バーム クーヘン 牛乳
22	月	スケウタラの野菜あんかけ じゃが芋の甘辛煮 納豆ごはん・すまし汁	ご飯・片栗粉・油・じゃが芋 砂糖・花ふ	納豆・スケウタラ・玉子	玉ねぎ・ピーマン・人参・ グリーンピース	小麦・卵	392 kcal 15.6 g 7.6 g 62.9 g 1.0 g	294 kcal 11.7 g 5.7 g 47.2 g 0.8 g	おせんべい 牛乳
23	火	冬野菜のクリームシチュー かぼちゃのサラダ ご飯 フルーツ(みかん)	ご飯・油・砂糖・マヨネーズ	鶏肉・牛乳	白菜・玉ねぎ・かぶ・人参・ パセリ・かぼちゃ・枝豆・ みかん	乳・小麦・卵	448 kcal 13.1 g 14.1 g 65.2 g 1.3 g	336 kcal 9.8 g 10.6 g 48.9 g 1.0 g	スイーツ ポテト 牛乳
24	水	親子丼 春雨サラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・春雨・ごま油	鶏肉・玉子・豆腐・ ヨーグルト	玉ねぎ・のり・小松菜・ 人参・コーン・キャベツ	卵・小麦・乳	406 kcal 18.4 g 7.4 g 63.6 g 1.4 g	305 kcal 13.8 g 5.6 g 47.7 g 1.1 g	ホットケーキ 牛乳
25	木	鮭と根菜の米粉天ぷら 豚肉と白菜の重ね煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・米粉・油	秋鮭・豚肉	ごぼう・人参・白菜・かぶ・ しめじ・オレンジ	小麦	411 kcal 15.6 g 10.7 g 59.2 g 0.9 g	308 kcal 11.7 g 8.0 g 44.4 g 0.7 g	原宿ドック 牛乳
26	金	豆腐の野菜あんかけ コールスローサラダ 鉄分強化1.ふりかけごはん みそ汁	ご飯・片栗粉・砂糖・ マヨネーズ	豆腐・鶏肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・ 枝豆・小松菜・大根	小麦・卵	375 kcal 14.0 g 10.8 g 53.7 g 1.3 g	281 kcal 10.5 g 8.1 g 40.3 g 1.0 g	おせんべい 牛乳
27	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	バーム クーヘン 牛乳
29	月	黄金カレイのごまみそ煮 鶏肉の野菜炒め ご飯・すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・ごま・砂糖・油	カレイ・鶏肉・油揚げ	生姜・人参・ワカメ・ 玉ねぎ・ほうれん草・白菜・ オレンジ	小麦	325 kcal 13.9 g 5.9 g 52.7 g 1.2 g	244 kcal 10.4 g 4.4 g 39.5 g 0.9 g	おせんべい 牛乳
30	火	鶏肉とかぶの甘辛煮 じゃが芋の塩炒め ご飯・みそ汁	ご飯・油・砂糖・じゃが芋・ ごま油	鶏肉・ちりめん干し	かぶ・しめじ・人参・ 玉ねぎ・ごぼう	小麦	395 kcal 13.8 g 11.3 g 58.0 g 1.2 g	296 kcal 10.4 g 8.5 g 43.5 g 0.9 g	ワッフル 牛乳
31	水	白糸タラのごま煮 大根のくず煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・ごま・砂糖・片栗粉・ 焼ふ	白糸タラ	人参・水菜・大根・枝豆・ ワカメ・オレンジ	小麦	300 kcal 11.6 g 2.7 g 55.6 g 1.1 g	225 kcal 8.7 g 2.0 g 41.7 g 0.8 g	ホットケーキ 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。
※部合により、献立を変更する場合がございます。

