



献立表



昼食	3月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆・そば)	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		
1	金	大根のそぼろあんかけ おひなさまになり寿司 すまし汁 フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・ごま・油・ 片栗粉・生麩	油揚げ・うずらの玉子・ 豚肉	人参・きゅうり・大根・ グリーンピース・菜の花・ りんご	小麦・卵	399 14.0 12.0 56.4 1.1	299 10.5 9.0 42.3 0.8	おせんべい &クッキー  牛乳
2	土	スパゲッティ(トマト風) ツナサラダ スープ	スパゲッティ・バター・油・ 小麦粉・砂糖・マヨネーズ	豚肉・ツナフレーク缶・ 玉子	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・大根・コーン	小麦・乳・卵	407 18.4 16.9 44.2 1.4	305 13.8 12.7 33.2 1.1	マドレーヌ  牛乳
4	月	カレーうどん お豆腐と玉子のサラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・油・砂糖・片栗粉	鶏肉・豆腐・玉子・ ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・オレンジ	小麦・卵	359 14.0 12.7 46.0 2.9	269 10.5 9.5 34.5 2.2	プリン  牛乳
5	火	黄金カレイのみそ煮 さつま芋と豚肉の甘辛炒め ご飯・すまし汁 フルーツ(いよかん)	ご飯・砂糖・さつま芋・油	カレイ・豚肉・玉子	ごぼう・人参・長ねぎ・ いよかん	小麦・卵	379 15.9 5.7 62.5 0.9	284 11.9 4.3 46.9 0.7	ハム トースト  牛乳
6	水	秋鮭の磯パン粉焼き 厚揚げの煮物 鉄分強化1.5ふりかけごはん みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・小麦粉・マヨネーズ・ パン粉・バター・砂糖	秋鮭・厚揚げ	あおさ粉・人参・玉ねぎ・ 小松菜・もやし・水菜・ バナナ	小麦・卵・乳	428 18.1 12.6 58.6 1.2	321 13.6 9.5 44.0 0.9	ホット ケーキ  牛乳
7	木	照り焼きハンバーグ さつま芋の甘煮 ご飯・みそ汁	ご飯・パン粉・油・砂糖・ さつま芋	豚肉・豆乳・玉子	玉ねぎ・きゅうり・人参・ 白菜	小麦・卵	431 14.5 10.1 67.7 1.0	323 10.9 7.6 50.8 0.8	ハッシュド ポテト  牛乳
8	金	スパゲティボリタン かぼちゃのサラダ みるくスープ	スパゲッティ・バター・油・ 砂糖・マヨネーズ	豚肉・ツナフレーク缶・ 牛乳	玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ コーン・人参・パセリ	小麦・乳・卵	378 13.3 13.1 49.2 1.2	284 10.0 9.8 36.9 0.9	おせんべい &クッキー  牛乳
9	土	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	玉ねぎ・人参・大根・ワカメ 枝豆・バナナ	小麦・乳	423 12.0 12.4 63.6 1.2	317 9.0 9.3 47.7 0.9	マドレーヌ  牛乳
11	月	みそ焼肉 白菜とわかめの酢の物 鉄分強化1.5ふりかけごはん すまし汁	ご飯・ごま油・砂糖	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・ピーマン・白菜・ 人参・ワカメ・ごぼう	小麦	343 13.8 7.9 51.2 0.9	257 10.4 5.9 38.4 0.7	プリン  牛乳
12	火	鶏肉の甘酢炒め きゅうりとツナのマヨ和え 納豆ごはん・みそ汁	ご飯・油・砂糖・片栗粉・ マヨネーズ	納豆・鶏肉・ツナフレーク缶	キャベツ・ピーマン・きゅうり コーン・玉ねぎ・ワカメ	小麦・卵	440 17.0 15.1 56.6 1.3	330 12.8 11.3 42.5 1.0	ハム トースト  牛乳
13	水	カラスカレイの磯辺焼き 鶏肉と大根の煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・小麦粉・油・砂糖	カラスカレイ・鶏肉・玉子	あおさ粉・白菜・大根・人参 長ねぎ・りんご	小麦・卵	361 15.3 8.2 53.5 1.0	271 11.5 6.2 40.1 0.8	ホット ケーキ  牛乳
14	木	豆腐の和風あんかけ 春雨のマヨ和え 鉄分強化1.5ふりかけごはん みそ汁	ご飯・油・片栗粉・春雨・ 砂糖・マヨネーズ・ さつま芋	豆腐・豚肉	玉ねぎ・人参・枝豆・ きゅうり・ごぼう	小麦・卵	452 15.5 12.3 67.5 1.4	339 11.6 9.2 50.6 1.1	ハッシュド ポテト  牛乳

給与栄養目標量		当月平均 給与栄養量			
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	399	14.7	11.0	58.1
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	300	11.0	8.2	43.6

昼食	3月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆・そば)	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		
15	金	ツナマカロニグラタン もやしとブロッコリーのサラダ ケチャップライス チキンスープ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・マカロニ・ 小麦粉・油・パン粉・砂糖	ツナフレーク缶・牛乳・ チーズ・鶏肉	乳・小麦	460 12.7 14.4 67.2 1.2	345 9.5 10.8 50.4 0.9	おせんべい &クッキー  牛乳	
18	月	カレーうどん お豆腐と玉子のサラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・油・砂糖・片栗粉	鶏肉・豆腐・玉子・ ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・オレンジ	小麦・卵	359 14.0 12.7 46.0 2.9	269 10.5 9.5 34.5 2.2	プリン  牛乳
19	火	黄金カレイのみそ煮 さつま芋と豚肉の甘辛炒め ご飯・すまし汁 フルーツ(いよかん)	ご飯・砂糖・さつま芋・油	カレイ・豚肉・玉子	ごぼう・人参・長ねぎ・ いよかん	小麦・卵	379 15.9 5.7 62.5 0.9	284 11.9 4.3 46.9 0.7	ハム トースト  牛乳
20	水	秋鮭の磯パン粉焼き 厚揚げの煮物 鉄分強化1.5ふりかけごはん みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・小麦粉・マヨネーズ・ パン粉・バター・砂糖	秋鮭・厚揚げ	あおさ粉・人参・玉ねぎ・ 小松菜・もやし・水菜・ バナナ	小麦・卵・乳	428 18.1 12.6 58.6 1.2	321 13.6 9.5 44.0 0.9	ホット ケーキ  牛乳
22	金	スパゲティボリタン かぼちゃのサラダ みるくスープ	スパゲッティ・バター・油・ 砂糖・マヨネーズ	豚肉・ツナフレーク缶・ 牛乳	玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ コーン・人参・パセリ	小麦・乳・卵	378 13.3 13.1 49.2 1.2	284 10.0 9.8 36.9 0.9	おせんべい &クッキー  牛乳
23	土	ハヤシライス キャベツとマカロニのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖・マカロニ・ マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ・カットトマトパック・ グリーンピース・キャベツ・ 人参・バナナ	小麦・卵	441 12.4 12.3 67.5 1.3	331 9.3 9.2 50.6 1.0	マドレーヌ  牛乳
25	月	みそ焼肉 白菜とわかめの酢の物 鉄分強化1.5ふりかけごはん すまし汁	ご飯・ごま油・砂糖	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・ピーマン・白菜・ 人参・ワカメ・ごぼう	小麦	343 13.8 7.9 51.2 0.9	257 10.4 5.9 38.4 0.7	プリン  牛乳
26	火	鶏肉の甘酢炒め きゅうりとツナのマヨ和え 納豆ごはん・みそ汁	ご飯・油・砂糖・片栗粉・ マヨネーズ	納豆・鶏肉・ツナフレーク缶	キャベツ・ピーマン・きゅうり コーン・玉ねぎ・ワカメ	小麦・卵	440 17.0 15.1 56.6 1.3	330 12.8 11.3 42.5 1.0	ハム トースト  牛乳
27	水	カラスカレイの磯辺焼き 鶏肉と大根の煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・小麦粉・油・砂糖	カラスカレイ・鶏肉・玉子	あおさ粉・白菜・大根・人参 長ねぎ・りんご	小麦・卵	361 15.3 8.2 53.5 1.0	271 11.5 6.2 40.1 0.8	ホット ケーキ  牛乳
28	木	豆腐の和風あんかけ 春雨のマヨ和え 鉄分強化1.5ふりかけごはん みそ汁	ご飯・油・片栗粉・春雨・ 砂糖・マヨネーズ・ さつま芋	豆腐・豚肉	玉ねぎ・人参・枝豆・ きゅうり・ごぼう	小麦・卵	452 15.5 12.3 67.5 1.4	339 11.6 9.2 50.6 1.1	ハッシュド ポテト  牛乳
29	金	ツナマカロニグラタン もやしとブロッコリーのサラダ ケチャップライス チキンスープ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・マカロニ・ 小麦粉・油・パン粉・砂糖	ツナフレーク缶・牛乳・ チーズ・鶏肉	コーン・玉ねぎ・もやし・ ブロッコリー・小松菜・ バナナ	乳・小麦	460 12.7 14.4 67.2 1.2	345 9.5 10.8 50.4 0.9	おせんべい &クッキー  牛乳
30	土	クリームシチュー ツナサラダ ご飯 フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油	牛乳・鶏肉・ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・ブロッコリー コーン・キャベツ・りんご	小麦・乳	487 15.4 16.7 66.1 1.5	365 11.6 12.5 49.6 1.1	マドレーヌ  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。

