



献立表



月	日	献立	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分		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	
8月	1木	炊き込みピラフ かぼちゃコロッケ スープ ヨーグルト	ご飯・バター・パン粉・砂糖 小麦粉・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト	かぼちゃ・しめじ・ ブロッコリー・ ミックスベジタブル・ 玉ねぎ	乳・卵・小麦	473 kcal 13.5 g 14.7 g 69.4 g 1.1 g	355 kcal 10.1 g 11.0 g 52.1 g 0.8 g	チーズ トースト  牛乳
2金	2金	鉄分強化1ふりかけごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草とたまごのマヨサラダ みそ汁	ご飯・マヨネーズ・砂糖・油	玉子・豚肉	パプリカ赤・ほうれん草・ ワカメ・玉ねぎ・人参・ 生姜・大根	卵・小麦	384 kcal 16.6 g 12.2 g 49.9 g 1.3 g	288 kcal 12.5 g 9.2 g 37.4 g 1.0 g	おせんべい &クッキー  牛乳
3土	3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 kcal 12.0 g 12.4 g 63.6 g 1.2 g	317 kcal 9.0 g 9.3 g 47.7 g 0.9 g	おせんべい  牛乳
5月	5月	鉄分強化1ふりかけごはん カラスカレイのマヨ焼き 豚肉とキャベツのくたくた煮 スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・マヨネーズ・ 砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豆腐・豚肉	オレンジ・キャベツ・コーン・ チンゲン菜・ワカメ・ 玉ねぎ・人参・赤ピーマン	乳・卵・小麦	433 kcal 16.9 g 15.1 g 55.2 g 1.0 g	325 kcal 12.7 g 11.3 g 41.4 g 0.8 g	ドーナツ  牛乳
6火	6火	カレーライス ごぼうたまごサラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・ 砂糖・油	牛乳・玉子・豚肉	きゅうり・ごぼう・玉ねぎ・ 人参・白桃缶	乳・卵・小麦	460 kcal 15.1 g 13.5 g 66.9 g 1.8 g	345 kcal 11.3 g 10.1 g 50.2 g 1.2 g	ゼリー  牛乳
7水	7水	ご飯 豚肉のケチャップ焼き 豆腐と野菜のごま和え みそ汁	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋 バター・砂糖	豆腐・豚肉	きゅうり・しめじ・パセリ・ 玉ねぎ・人参	乳・小麦	382 kcal 15.6 g 10.9 g 53.1 g 0.9 g	287 kcal 11.7 g 8.2 g 39.8 g 0.7 g	シャーベット  牛乳
8木	8木	ご飯 鶏ささみのくずたき 五目炒り煮 みそ汁	ごま油・ごんにやく・ご飯・ 砂糖・片栗粉・油	鶏肉・大豆・油揚げ	ごぼう・トマト・ブロッコリー・ 枝豆・人参・白菜	小麦	375 kcal 18.6 g 7.2 g 56.9 g 0.9 g	281 kcal 14.0 g 5.4 g 42.7 g 0.7 g	チーズ トースト  牛乳
9金	9金	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ かぼちゃと昆布のごま煮 みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・ 油	シロトトラ・ヨーグルト・ 玉子	かぼちゃ・ピーマン・玉ねぎ 昆布・人参・長ねぎ	乳・卵・小麦	362 kcal 13.2 g 6.2 g 61.0 g 1.1 g	272 kcal 9.9 g 4.7 g 45.8 g 0.8 g	おせんべい &クッキー  牛乳
10土	10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 kcal 12.0 g 12.4 g 63.6 g 1.2 g	317 kcal 9.0 g 9.3 g 47.7 g 0.9 g	おせんべい  牛乳
16金	16金	鉄分強化1ふりかけごはん 豚肉と玉ねぎの炒めもの ほうれん草とごぼうたまごサラダ みそ汁	ご飯・マヨネーズ・砂糖・油	玉子・豚肉	ごぼう・ピーマン・ ほうれん草・ワカメ・ 玉ねぎ・大根	卵・小麦	387 kcal 16.7 g 12.2 g 50.6 g 1.3 g	290 kcal 12.5 g 9.2 g 38.0 g 1.0 g	おせんべい &クッキー  牛乳
17土	17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 kcal 12.0 g 12.4 g 63.6 g 1.2 g	317 kcal 9.0 g 9.3 g 47.7 g 0.9 g	おせんべい  牛乳
19月	19月	鉄分強化1ふりかけごはん カラスカレイのマヨ焼き 豚肉とキャベツのくたくた煮 スープ フルーツ(みかん缶)	ご飯・バター・マヨネーズ・ 砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豚肉	カリフラワー・キャベツ・ コーン・チンゲン菜・ みかん缶・ワカメ・玉ねぎ・ 人参・赤ピーマン	乳・卵・小麦	424 kcal 15.6 g 14.2 g 56.1 g 1.0 g	318 kcal 11.7 g 10.7 g 42.1 g 0.8 g	ドーナツ  牛乳

年齢	給与栄養目標量		当月平均 給与栄養量			
	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	401	15.0	10.6	59.0	1.2
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	300	11.3	8.0	44.3	0.9

月	日	献立	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分		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	
8月	20火	カレーライス ごぼうたまごサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・ 砂糖・油	牛乳・玉子・豚肉	オレンジ・きゅうり・ごぼう・ 玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	453 kcal 15.2 g 13.5 g 65.6 g 1.6 g	340 kcal 11.4 g 10.1 g 49.2 g 1.2 g	ゼリー  牛乳
21水	21水	ご飯 豚肉のケチャップ焼き 豆腐と野菜のごま和え みそ汁	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋 バター・砂糖	豆腐・豚肉	きゅうり・しめじ・パセリ・ 玉ねぎ・人参	乳・小麦	382 kcal 15.6 g 10.9 g 53.1 g 0.9 g	287 kcal 11.7 g 8.2 g 39.8 g 0.7 g	シャーベット  牛乳
22木	22木	ご飯 鶏ささみのくずたき 五目炒り煮 みそ汁	ごま油・ごんにやく・ご飯・ 砂糖・片栗粉・油	鶏肉・大豆・油揚げ	ごぼう・トマト・ブロッコリー・ 枝豆・人参・白菜	小麦	375 kcal 18.6 g 7.2 g 56.9 g 0.9 g	281 kcal 14.0 g 5.4 g 42.7 g 0.7 g	チーズ トースト  牛乳
23金	23金	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ かぼちゃと昆布のごま煮 みそ汁 フルーツ(梨)	ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・ 油	シロトトラ・玉子	かぼちゃ・ピーマン・玉ねぎ 昆布・人参・長ねぎ・梨	卵・小麦	342 kcal 11.9 g 5.0 g 60.4 g 1.1 g	257 kcal 8.9 g 3.8 g 45.3 g 0.8 g	おせんべい &クッキー  牛乳
24土	24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 kcal 12.0 g 12.4 g 63.6 g 1.2 g	317 kcal 9.0 g 9.3 g 47.7 g 0.9 g	おせんべい  牛乳
26月	26月	ハヤシライス お豆腐のコロコロサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・豆腐・豚肉	オレンジ・カットマト・パック・ ミックスベジタブル・ 玉ねぎ	小麦	427 kcal 15.1 g 12.7 g 60.3 g 1.3 g	320 kcal 11.3 g 9.5 g 45.2 g 1.0 g	ドーナツ  牛乳
27火	27火	鉄分強化1ふりかけごはん 肉野菜のごま炒め かぼちゃの甘煮 すまし汁	ごま・ごま油・ご飯・砂糖	豚肉	かぼちゃ・パプリカ赤・ ブロッコリー・ワカメ・ 玉ねぎ・白菜	小麦	371 kcal 14.4 g 7.9 g 59.4 g 0.8 g	278 kcal 10.8 g 5.9 g 44.6 g 0.6 g	ゼリー  牛乳
28水	28水	スパゲティナポリタン 豆腐とキャベツのくたくた煮 ミルクスープ	じゃが芋・スパゲティ・ バター・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉	キャベツ・グリーンピース・ チンゲン菜・ピーマン・ 玉ねぎ	乳・小麦	376 kcal 16.1 g 11.1 g 49.6 g 1.2 g	282 kcal 12.1 g 8.3 g 37.2 g 0.9 g	シャーベット  牛乳
29木	29木	炊き込みピラフ かぼちゃコロッケ スープ ヨーグルト	ご飯・バター・パン粉・砂糖 小麦粉・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・ 玉子・鶏肉	かぼちゃ・しめじ・ ブロッコリー・ ミックスベジタブル・ 玉ねぎ	乳・卵・小麦	473 kcal 13.5 g 14.7 g 69.4 g 1.1 g	355 kcal 10.1 g 11.0 g 52.1 g 0.8 g	チーズ トースト  牛乳
30金	30金	鉄分強化1ふりかけごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草とたまごのマヨサラダ みそ汁	ご飯・マヨネーズ・砂糖・油	玉子・豚肉	パプリカ赤・ほうれん草・ ワカメ・玉ねぎ・人参・ 生姜・大根	卵・小麦	384 kcal 16.6 g 12.2 g 49.9 g 1.3 g	288 kcal 12.5 g 9.2 g 37.4 g 1.0 g	おせんべい &クッキー  牛乳
31土	31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 kcal 12.0 g 12.4 g 63.6 g 1.2 g	317 kcal 9.0 g 9.3 g 47.7 g 0.9 g	おせんべい  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。

