



献立表



昼食	2月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ そば粉)	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	
1 木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ 茹で豚のおかひサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋 砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・花かつお 豚肉・味噌・油揚げ	りんご・人参・水菜 白菜	小麦	416 kcal	312 kcal	ホット ケーキ 牛乳
						13.7 g	10.3 g	
						14.9 g	11.2 g	
						60.0 g	45.0 g	
2 金	おにぎり・ハヤシライス マカロニとブロッコリーのサラダ 海老フライ フルーツ(オレンジ) プリン	ご飯・マカロニソース とんがりコーン・砂糖・油 小麦粉・パン粉・プリン マヨネーズ	豚肉・海老 とんがりコーン・砂糖・油 小麦粉・パン粉・プリン マヨネーズ	カットトマト・コーン パプリカ赤・ソース ブロッコリー・玉ねぎ 人参・オレンジ	乳・卵・小麦 えび	438 kcal	329 kcal	おせんべい ＆クッキー 牛乳
						13 g	9.8 g	
						11.4 g	8.6 g	
						68.1 g	51.1 g	
3 土	ご飯 クリームシチュー ツナサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油 クリームシチュー ツナサラダ フルーツ(りんご)	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	乳・小麦	487 kcal	365 kcal	おせんべい
						15.4 g	11.8 g	
						16.7 g	12.5 g	
						66.1 g	49.8 g	
5 月	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌 ヨーグルト	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし	小麦	386 kcal	290 kcal	ビザ 牛乳
						17.3 g	13.0 g	
						14.0 g	10.5 g	
						50.4 g	37.8 g	
6 火	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・パン粉・砂糖・油	牛乳・豚肉・味噌	きゅうり・もやし・玉ねぎ 人参・長ねぎ・白菜 バナナ	乳・小麦	380 kcal	285 kcal	スイーツ ポテト 牛乳
						12.8 g	9.6 g	
						11.8 g	8.9 g	
						52.8 g	39.6 g	
7 水	鶏と野菜のうどん さつま芋の甘栗 チキンカツ フルーツ(オレンジ)	うどん・さつま芋 砂糖・パン粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・オレンジ 大根・小松菜	乳・小麦	356 kcal	267 kcal	ポテト フライ 牛乳
						13.3 g	10.0 g	
						12.4 g	9.3 g	
						49.4 g	37.1 g	
8 木	ご飯 白糸タラの煮付け 鶏さきと白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖 小麦粉・油	シロイトラ 鶏肉・味噌・ヨーグルト	かぼちゃ・インゲン 玉ねぎ・人参・白菜 生姜・長ねぎ	乳・小麦	351 kcal	263 kcal	ホット ケーキ 牛乳
						15.8 g	11.9 g	
						7.1 g	5.3 g	
						59.1 g	44.3 g	
9 金	チキンカレーライス ポテトコロッケ お豆腐とわかめのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋	豆乳・鶏肉・豆乳	人参・コーン・ワカメ ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	乳・小麦	461 kcal	346 kcal	おせんべい ＆クッキー 牛乳
						15.4 g	11.6 g	
						14.7 g	11.0 g	
						64.6 g	48.5 g	
10 土	豚丼 ほれん草とコーンのごま和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖・ごま	豚肉	玉ねぎ・キヌサヤ ほうれん草・人参 コーン・大根・長ねぎ オレンジ	乳・小麦	353 kcal	265 kcal	おせんべい 牛乳
						14.7 g	11.0 g	
						7.9 g	5.9 g	
						54.2 g	40.7 g	
13 火	ご飯 チキンのクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ ポテトコロッケ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 小麦粉・パン粉・ごま バター	牛乳・鶏肉 ツナフレーク缶 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 コーン・グリーンピース ブロッコリー	乳・小麦	415 kcal	311 kcal	スイーツ ポテト 牛乳
						14.1 g	10.6 g	
						14.1 g	10.6 g	
						59.1 g	44.3 g	
14 水	豚肉のあったかそうめん ひじきとおからの炒り煮 チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	そうめん・砂糖 片栗粉・小麦粉	豚肉・油揚げ・おから 鶏肉	しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・オレンジ 大根・ほうれん草・ひじき	乳・小麦	356 kcal	267 kcal	ポテト フライ 牛乳
						13.3 g	10.0 g	
						12.4 g	9.3 g	
						49.4 g	37.1 g	
15 木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ 茹で豚のおかひサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋 砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・花かつお 豚肉・味噌・油揚げ	りんご・人参・水菜 白菜	小麦	416 kcal	312 kcal	ホット ケーキ 牛乳
						13.7 g	10.3 g	
						14.9 g	11.2 g	
						60.0 g	45.0 g	

給食栄養目標量		当月平均		給食栄養量	
年齢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
3～5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	391	14.8	12.4	58.2
1～2歳	285/11.8/7.9/417/0.8未満	293	11.1	9.3	43.6

昼食	2月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ そば粉)	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	
16 金	ハヤシライス ポテトコロッケ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉 マカロニ・小麦粉・油 じゃが芋・砂糖	鶏肉・豚肉	パセリ・オレンジ・玉ねぎ 人参・コーン・きゅうり	乳・小麦	435 kcal	326 kcal	おせんべい ＆クッキー 牛乳
						11.4 g	8.6 g	
						11.3 g	8.5 g	
						70.3 g	52.7 g	
17 土	ポークカレーライス きゅうりとコーンのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油 砂糖	鶏肉・牛乳	きゅうり・コーン・りんご 玉ねぎ・人参	乳・小麦	414 kcal	311 kcal	おせんべい
						12.2 g	9.2 g	
						10.4 g	7.8 g	
						65.9 g	49.4 g	
19 月	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌 ヨーグルト	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし	小麦	386 kcal	290 kcal	ビザ 牛乳
						17.3 g	13.0 g	
						14.0 g	10.5 g	
						50.4 g	37.8 g	
20 火	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・パン粉・砂糖・油	牛乳・豚肉・味噌	きゅうり・もやし・玉ねぎ 人参・長ねぎ・白菜 バナナ	乳・小麦	380 kcal	285 kcal	スイーツ ポテト 牛乳
						12.8 g	9.6 g	
						11.8 g	8.9 g	
						52.8 g	39.6 g	
21 水	鶏と野菜のうどん さつま芋の甘栗 チキンカツ フルーツ(オレンジ)	うどん・さつま芋 砂糖・パン粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・オレンジ 大根・小松菜	乳・小麦	356 kcal	267 kcal	ポテト フライ 牛乳
						13.3 g	10.0 g	
						12.4 g	9.3 g	
						49.4 g	37.1 g	
22 木	チキンカレーライス ポテトコロッケ お豆腐とわかめのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋	豆乳・鶏肉・豆乳	人参・コーン・ワカメ ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	乳・小麦	461 kcal	346 kcal	おせんべい ＆クッキー 牛乳
						15.4 g	11.6 g	
						14.7 g	11.0 g	
						64.6 g	48.5 g	
24 土	ご飯 クリームシチュー ツナサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油 クリームシチュー ツナサラダ フルーツ(りんご)	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	乳・小麦	487 kcal	365 kcal	おせんべい
						15.4 g	11.8 g	
						16.7 g	12.5 g	
						66.1 g	49.8 g	
26 月	炊き込みチキンライス 白菜と人参のごまサラダ ポテトコロッケ スープ フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・バター・砂糖 油・パン粉・小麦粉 じゃが芋	鶏肉	ピーマン・バナナ 玉ねぎ・人参・長ねぎ 白菜・グリーンピース コーン	乳・小麦	383 kcal	287 kcal	ビザ 牛乳
						11.5 g	8.6 g	
						12.3 g	9.2 g	
						54.0 g	40.5 g	
27 火	ご飯 チキンのクリーム煮 チキンナゲット ポテトコロッケ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 小麦粉・パン粉・ごま バター	牛乳・鶏肉 ツナフレーク缶 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 コーン・グリーンピース ブロッコリー	乳・小麦	415 kcal	311 kcal	スイーツ ポテト 牛乳
						14.1 g	10.6 g	
						14.1 g	10.6 g	
						59.1 g	44.3 g	
28 水	豚肉のあったかそうめん ひじきとおからの炒り煮 チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	そうめん・砂糖 片栗粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ・おから 鶏肉	しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・オレンジ 大根・ほうれん草・ひじき	乳・小麦	356 kcal	267 kcal	ポテト フライ 牛乳
						13.3 g	10.0 g	
						12.4 g	9.3 g	
						49.4 g	37.1 g	
29 木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ 茹で豚のおかひサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋 砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・花かつお 豚肉・味噌・油揚げ	りんご・人参・水菜 白菜	小麦	416 kcal	312 kcal	ホット ケーキ 牛乳
						13.7 g	10.3 g	
						14.9 g	11.2 g	
						60.0 g	45.0 g	

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見目で分かりやすくするための目安です。  
※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。

