



献

立

表



献立	3月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 蕎麦・そば・ そば粉)	3～5歳 栄養価	1～2歳 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				
1 金	ひなまつりおにぎり 海老フライ マカロニサラダ すまし汁 プリン	ご飯・マカロニ・花ふ 小麦粉・パン粉・プリン マヨネーズ・油 じゃが芋 プリン	玉子・鮭・フレーク・海老 ハム	ワカメ・人参・インゲン のり	乳・卵・小麦 えび	406 kcal 15.4 g 12.8 g 54.6 g 1.0 g	305 kcal 11.6 g 9.6 g 41.0 g 0.8 g	おせんべい おクッキー 牛乳
2 土	ご飯 クリームシチュー ツナサラダ ブルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油	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 11.8 g 16.7 g 66.1 g 1.5 g	365 kcal 11.8 g 12.5 g 49.8 g 1.1 g	おせんべい
4 月	ご飯 肉じゃが お豆腐とわかめのサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ ヨーグルト・豆腐	コーン・もやし・大根 玉ねぎ・人参・水菜 ワカメ	乳・小麦	366 kcal 15.3 g 10.7 g 61.9 g 1.0 g	290 kcal 11.5 g 8.0 g 46.4 g 0.8 g	たこ焼き 牛乳
5 火	ご飯 豆腐と豚肉のとうろ煮 もやしとわかめの中華和え 中華スープ ブルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生薬・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし・バナナ	乳・小麦	386 kcal 17.3 g 14.0 g 50.4 g 1.0 g	290 kcal 13.0 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g	ドーナツ 牛乳
6 水	スパゲッティ・ナポリタン チキンカツ キャベツとツナのサラダ コンソメスープ ブルーツ(オレンジ)	スパゲッティ・バター 砂糖・片栗粉・小麦粉 油	鶏肉 ツナ・フレーク缶	コーン・チンゲン菜 パセリ・玉ねぎ 人参・オレング	小麦	351 kcal 11.0 g 11.6 g 49.8 g 1.2 g	263 kcal 8.3 g 8.7 g 37.4 g 0.9 g	じゃが丸 牛乳
7 木	鉄分強化1ふりかけご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏さきと白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油	シロイタダ・ヨーグルト 鶏肉・味噌	かぼちゃ・長ねぎ 玉ねぎ・人参・白菜	乳・小麦	351 kcal 15.8 g 7.1 g 59.1 g 0.9 g	263 kcal 11.9 g 5.3 g 44.3 g 0.7 g	ゼリー 牛乳
8 金	カレーライス ポテトコロッケ お豆腐とわかめのサラダ ブルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋	豆乳・豚肉・鶏肉 豆腐	人参・コーン・ワカメ ブロッコリー・玉ねぎ オレング	乳・小麦	461 kcal 15.4 g 14.7 g 64.6 g 1.5 g	346 kcal 11.6 g 11.0 g 48.5 g 1.1 g	おせんべい おクッキー 牛乳
9 土	豚丼 ほうれん草とコンのごま和え みそ汁 ブルーツ(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	乳・小麦	393 kcal 14.7 g 7.9 g 54.2 g 1.2 g	265 kcal 11.0 g 5.9 g 40.7 g 0.9 g	おせんべい 牛乳
11 月	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトコロッケ 白菜とコンのごまサラダ ブルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉 じゃが芋・小麦粉・油 ごま・砂糖	鶏肉・豚肉	パセリ・オレング・玉ねぎ 人参・コーン・きゅうり カットトマト・パック・白菜 水菜	乳・小麦	435 kcal 11.4 g 11.3 g 70.3 g 1.1 g	326 kcal 8.6 g 8.5 g 52.7 g 0.8 g	たこ焼き 牛乳
12 火	ひじきご飯 チキンカツ ブロッコリーと大根のおひも和え みそ汁 ブルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉	花かつお・鶏肉・油揚げ 豆腐	チンゲン菜・トマト・ひじき ブロッコリー・人参・大根 バナナ・玉ねぎ・長ねぎ	小麦	362 kcal 13.2 g 11.0 g 50.9 g 0.9 g	272 kcal 9.9 g 8.3 g 38.2 g 0.7 g	ドーナツ 牛乳
13 水	肉うどん ほうれん草とコンのごま和え チキンカツ ブルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・砂糖 パン粉・小麦粉・ごま	鶏肉・豚肉 味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜 人参・大根・ほうれん草 オレング・コーン	小麦	352 kcal 17.9 g 11.9 g 44.2 g 0.9 g	264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g	じゃが丸 牛乳
14 木	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉 片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉 味噌・ヨーグルト	かぼちゃ・キャベツ バナナ・長ねぎ	乳・小麦	413 kcal 14.9 g 13.4 g 62.2 g 1.1 g	310 kcal 11.2 g 10.1 g 46.7 g 0.8 g	ゼリー 牛乳
15 金	ご飯 クリームシチュー 白菜と人参のごまサラダ チキンカツ ブルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 ごま・パン粉・小麦粉	牛乳・鶏肉	玉ねぎ・人参・白菜 コーン・オレング	乳・小麦	415 kcal 14.1 g 14.1 g 59.1 g 1.4 g	311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g	おせんべい おクッキー 牛乳
給年栄養目標量		当月平均 給年栄養量						
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	炭水化物g	塩分g		
3～5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	391	14.7	12.2	58.5	1.1		
1～2歳	285/11.8/7.9/417/0.8未満	293	11.0	9.1	43.9	0.8		

献立	3月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 蕎麦・そば・ そば粉)	3～5歳 栄養価	1～2歳 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				
16 土	ポークカレーライス きゅうりとコンのサラダ ブルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油 砂糖	豚肉・牛乳	きゅうり・コーン・りんご 玉ねぎ・人参	乳・小麦	414 kcal 12.2 g 10.4 g 65.9 g 1.4 g	311 kcal 9.2 g 7.8 g 49.4 g 1.1 g	おせんべい 牛乳
18 月	ご飯 肉じゃが お豆腐とわかめのサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ ヨーグルト・豆腐	コーン・もやし・大根 玉ねぎ・人参・水菜 ワカメ	乳・小麦	366 kcal 15.3 g 10.7 g 61.9 g 1.0 g	290 kcal 11.5 g 8.0 g 46.4 g 0.8 g	たこ焼き 牛乳
19 火	ご飯 豆腐と豚肉のとうろ煮 もやしとわかめの中華和え 中華スープ ブルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生薬・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし・バナナ	乳・小麦	386 kcal 17.3 g 14.0 g 50.4 g 1.0 g	290 kcal 13.0 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g	ドーナツ 牛乳
21 木	鉄分強化1ふりかけご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏さきと白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油	シロイタダ・ヨーグルト 鶏肉・味噌	かぼちゃ・長ねぎ 玉ねぎ・人参・白菜	乳・小麦	351 kcal 15.8 g 7.1 g 59.1 g 0.9 g	263 kcal 11.9 g 5.3 g 44.3 g 0.7 g	ゼリー 牛乳
22 金	カレーライス ポテトコロッケ お豆腐とわかめのサラダ ブルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋	豆乳・豚肉・鶏肉 豆腐	人参・コーン・ワカメ ブロッコリー・玉ねぎ オレング	乳・小麦	461 kcal 15.4 g 14.7 g 64.6 g 1.5 g	346 kcal 11.6 g 11.0 g 48.5 g 1.1 g	おせんべい おクッキー 牛乳
23 土	ご飯 クリームシチュー ツナサラダ ブルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油	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 15.8 g 16.7 g 66.1 g 1.5 g	365 kcal 11.8 g 12.5 g 49.8 g 1.1 g	おせんべい 牛乳
25 月	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトコロッケ 白菜とコンのごまサラダ ブルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉 じゃが芋・小麦粉・油 ごま・砂糖	鶏肉・豚肉	パセリ・オレング・玉ねぎ 人参・コーン・きゅうり カットトマト・パック・白菜 水菜	乳・小麦	435 kcal 11.4 g 11.3 g 70.3 g 1.1 g	326 kcal 8.6 g 8.5 g 52.7 g 0.8 g	たこ焼き 牛乳
26 火	ひじきご飯 チキンカツ ブロッコリーと大根のおひも和え みそ汁 ブルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉	花かつお・鶏肉・油揚げ 豆腐	チンゲン菜・トマト・ひじき ブロッコリー・人参・大根 バナナ・玉ねぎ・長ねぎ	小麦	362 kcal 13.2 g 11.0 g 50.9 g 0.9 g	272 kcal 9.9 g 8.3 g 38.2 g 0.7 g	ドーナツ 牛乳
27 水	肉うどん ほうれん草とコンのごま和え チキンカツ ブルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・砂糖 パン粉・小麦粉・ごま	鶏肉・豚肉 味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜 人参・大根・ほうれん草 オレング・コーン	小麦	352 kcal 17.9 g 11.9 g 44.2 g 0.9 g	264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g	じゃが丸 牛乳
28 木	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉 片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉 味噌・ヨーグルト	かぼちゃ・キャベツ バナナ・長ねぎ	乳・小麦	413 kcal 14.9 g 13.4 g 62.2 g 1.1 g	310 kcal 11.2 g 10.1 g 46.7 g 0.8 g	ゼリー 牛乳
29 金	お別れ食事会 焼きそば お好み焼き ブルーツ(オレンジ)	中華麺・小麦粉・油 マヨネーズ	豚肉・海老・玉子	キャベツ・もやし・オレング あおき粉	卵・小麦	429 kcal 14.8 g 16.3 g 51.3 g 1.1 g	322 kcal 11.1 g 12.2 g 38.5 g 0.8 g	お別れ お菓子 ブルーツ
30 土	豚丼 ほうれん草とコンのごま和え みそ汁 ブルーツ(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 オレング	乳・小麦	353 kcal 14.7 g 7.9 g 54.2 g 1.2 g	265 kcal 11.0 g 5.9 g 40.7 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算し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。

