



献立表



昼食	4月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ そばかす)	エネルギー		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	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月	ご飯 鮎のクリーム煮 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 小麦粉・パン粉・ごま バター	牛乳・鮎 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 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					プリン 牛乳
2火	ひじきご飯 チキンカツ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ 豆腐	チンゲン菜・ひじき ほうれん草・人参 バナナ・玉ねぎ・長ねぎ 大根	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					チーズ トースト 牛乳
3水	具だくさんうどん ひじきと大豆の煮物 チキンカツ フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・砂糖 パン粉・小麦粉	鶏肉・大豆・豚肉 油揚げ	かぼちゃ・ほうれん草 ほうれん草・人参 オレンジ・玉ねぎ	小麦	372 kcal 15.9 g 11.9 g 44.2 g 0.9 g	264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g					ホット ケーキ 牛乳
4木	ご飯 助産士の産風煎焼き 切干大根の煮物 すまし汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油・焼ふ	スクソウタタ・鶏肉 ヨーグルト	オレンジ・グリーンピース トマト・玉ねぎ・人参 水菜・切干大根 ワカメ	乳・小麦	372 kcal 13.8 g 8.6 g 57.3 g 0.8 g	279 kcal 10.4 g 6.5 g 43.0 g 0.6 g					ポテト フライ 牛乳
5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 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・豚肉・鶏肉 豆腐	人参・コーン・ワカメ ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	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 あけしゅり 牛乳
6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	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 15.4 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
8月	ご飯 豚肉と野菜の煮物 キャベツとツナのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ 豆腐・ツナフレーク缶	コーン・キャベツ・大根 玉ねぎ・人参・水菜 ワカメ・バナナ	乳・小麦	356 kcal 16.3 g 10.7 g 61.9 g 1.0 g	290 kcal 11.5 g 8.0 g 46.4 g 0.8 g					プリン 牛乳
9火	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 生薬・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし	小麦	386 kcal 17.3 g 14.0 g 61.9 g 1.0 g	290 kcal 13.0 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g					チーズ トースト 牛乳
10水	豚肉のつけ汁そめん 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)	豚肉・つけ汁そめん 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)	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 13.3 g 12.4 g 49.4 g 1.2 g	267 kcal 10.0 g 9.3 g 37.1 g 0.9 g					ホット ケーキ 牛乳
11木	ご飯 カレーの煮付け 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	カラスカレイ・豆腐 鶏肉・味噌・ヨーグルト 油揚げ	かぼちゃ・インゲン ワカメ・人参・白菜 生薬・長ねぎ	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					ポテト フライ 牛乳
12金	ハンバーグライス ポテトコロッケ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) マヨネーズ	ご飯・バター・パン粉 マカロニ・小麦粉・油 じゃが芋・砂糖 フルーツ(オレンジ) マヨネーズ	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	449 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					おせんべい あけしゅり 牛乳
13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	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
15月	ご飯 鮎のクリーム煮 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 小麦粉・パン粉・ごま バター	牛乳・鮎 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 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					プリン 牛乳

昼食	4月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ そばかす)	エネルギー		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	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火	ひじきご飯 チキンカツ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油 チキンカツ パン粉・小麦粉 みそ汁 フルーツ(バナナ)	鶏肉・油揚げ 豆腐	チンゲン菜・ひじき ほうれん草・人参 バナナ・玉ねぎ・長ねぎ 大根	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					チーズ トースト 牛乳
17水	具だくさんうどん ひじきと大豆の煮物 チキンカツ フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・砂糖 パン粉・小麦粉	鶏肉・大豆・豚肉 油揚げ	かぼちゃ・ほうれん草 ほうれん草・人参 オレンジ・玉ねぎ	小麦	372 kcal 15.9 g 11.9 g 44.2 g 0.9 g	264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g					ホット ケーキ 牛乳
18木	ご飯 助産士の産風煎焼き 切干大根の煮物 すまし汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油・焼ふ	スクソウタタ・鶏肉 ヨーグルト	オレンジ・グリーンピース トマト・玉ねぎ・人参 水菜・切干大根 ワカメ	乳・小麦	372 kcal 13.8 g 8.6 g 57.3 g 0.8 g	279 kcal 10.4 g 6.5 g 43.0 g 0.6 g					ポテト フライ 牛乳
19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 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・豚肉・鶏肉 豆腐	人参・コーン・ワカメ ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	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 あけしゅり 牛乳
20土	豚丼 ほう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 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
22月	ご飯 豚肉と野菜の煮物 キャベツとツナのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ 豆腐・ツナフレーク缶	コーン・キャベツ・大根 玉ねぎ・人参・水菜 ワカメ・バナナ	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					プリン 牛乳
23火	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 生薬・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし	小麦	386 kcal 17.3 g 14.0 g 61.9 g 1.0 g	290 kcal 13.0 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g					チーズ トースト 牛乳
24水	豚肉のつけ汁そめん 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)	豚肉のつけ汁そめん 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)	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 13.3 g 12.4 g 49.4 g 1.2 g	267 kcal 10.0 g 9.3 g 37.1 g 0.9 g					ホット ケーキ 牛乳
25木	ご飯 カレーの煮付け 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	カラスカレイ・豆腐 鶏肉・味噌・ヨーグルト 油揚げ	かぼちゃ・インゲン ワカメ・人参・白菜 生薬・長ねぎ	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					ポテト フライ 牛乳
26金	ハンバーグライス ポテトコロッケ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) マヨネーズ	ご飯・バター・パン粉 マカロニ・小麦粉・油 じゃが芋・砂糖 フルーツ(オレンジ) マヨネーズ	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	449 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					おせんべい あけしゅり 牛乳
27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	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 15.4 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
30火	ひじきご飯 チキンカツ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油 チキンカツ パン粉・小麦粉 みそ汁 フルーツ(バナナ)	鶏肉・油揚げ 豆腐	チンゲン菜・トマト・ひじき ほうれん草・人参 バナナ・玉ねぎ・長ねぎ 大根	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					プリン 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類し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。



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)	
3～5歳	390/16.1/10.8/37.0/1.1未満	390	14.8	11.7	39.1	1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	11.0	8.8	44.3	0.8