



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・小麦)	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	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ そば・小麦)		3～5歳 栄養価	1～2歳 栄養価	
1 木	麻婆豆腐 白菜の磯和え ご飯 はるさめスープ	ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉 春雨	豚肉・豆腐・鶏肉	生姜・長ねぎ・ニラ・白菜・ 人参・あおさ粉・水菜	小麦	375 kcal 15.2 g 8.1 g 58.2 g 0.9 g	281 kcal 11.4 g 6.1 g 43.7 g 0.7 g	ハッシュド ポテト 牛乳	
2 金	おにぎんカレー コールスローサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・油	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・キャベツ・ きゅうり・レーズン・バナナ	小麦・乳	439 kcal 13.6 g 15.1 g 60.2 g 1.8 g	329 kcal 10.2 g 11.3 g 45.2 g 1.4 g	おせんべい 牛乳	
3 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	鶏肉・牛乳・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	400 kcal 11.9 g 12.2 g 58.6 g 1.5 g	300 kcal 8.9 g 9.2 g 44.0 g 1.1 g	バーム クーヘン 牛乳	
5 月	黄金カレイの揚げ煮 鶏とがぼちやのソテー 鉄分強化しふりかけご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・油・砂糖・ バター	カレイ・鶏肉・油揚げ	人参・ほうれん草・かぼちゃ・ ピーマン・玉ねぎ・オレンジ	小麦・乳	374 kcal 17.4 g 7.1 g 58.2 g 1.2 g	281 kcal 13.1 g 5.3 g 43.7 g 0.9 g	ホットケーキ 牛乳	
6 火	ハンバーグ 和風コールスローサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・パン・粉・油・砂糖・ マヨネーズ・花ふ	豚肉・牛乳	玉ねぎ・トマト・白菜・人参・ 水菜・万能ねぎ	小麦・乳・卵	388 kcal 12.8 g 13.0 g 52.4 g 1.1 g	291 kcal 9.6 g 9.8 g 39.3 g 0.8 g	スイーツ ポテト 牛乳	
7 水	肉じゃが 白菜とらすの酢の物 ご飯・みそ汁	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・しらす干し・豆腐・ 油揚げ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ 白菜	小麦	399 kcal 15.9 g 9.3 g 60.2 g 1.2 g	299 kcal 11.9 g 7.0 g 45.2 g 0.9 g	たこやき 牛乳	
8 木	スパゲッティミートソース お豆腐サラダ スープ	スパゲッティ・バター・油・ 小麦粉・砂糖	豚肉・豆腐・玉子	玉ねぎ・人参・パセリ・ キャベツ・枝豆・コーン・ ワカメ	小麦・乳・卵	391 kcal 18.2 g 15.2 g 44.2 g 1.2 g	293 kcal 13.7 g 11.4 g 33.2 g 0.9 g	フルーツ ヨーグルト 牛乳	
9 金	みそ焼肉 ブロッコリーのおかか和え ご飯・すまし汁	ご飯・ごま油	豚肉・花かつお	玉ねぎ・パプリカ赤・ ブロッコリー・人参・白菜・ しめじ	小麦	324 kcal 12.7 g 7.4 g 49.3 g 0.8 g	243 kcal 9.5 g 5.6 g 37.0 g 0.6 g	おせんべい 牛乳	
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・玉子	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	バーム クーヘン 牛乳	
13 火	秋鮭の豆乳クリームソース ひじきのサラダ 鉄分強化しふりかけご飯・スープ フルーツ(黄桃缶)	ご飯・小麦粉・油・バター・ 砂糖・さつま芋	秋鮭・無調整豆乳	玉ねぎ・ほうれん草・ひじき・ キャベツ・人参・枝豆・ 黄桃缶	小麦・乳	398 kcal 13.6 g 9.0 g 63.6 g 0.9 g	299 kcal 10.2 g 6.8 g 47.7 g 0.7 g	ワッフル 牛乳	
14 水	とり肉団子の煮物 くるくるマカロニサラダ きんぴらご飯・みそ汁	ご飯・油・砂糖・ツイスト マカロニ・マヨネーズ	鶏肉・粉豆腐	ごぼう・人参・のり・キャベツ・ インゲン・パプリカ赤・ きゅうり・玉ねぎ・なめこ	小麦・卵	415 kcal 14.9 g 12.2 g 59.8 g 1.5 g	311 kcal 11.2 g 9.2 g 44.9 g 1.1 g	アメリカン ドック 牛乳	
15 木	麻婆豆腐 白菜の磯和え ご飯 はるさめスープ	ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉 春雨	豚肉・豆腐・鶏肉	生姜・長ねぎ・ニラ・白菜・ 人参・あおさ粉・水菜	小麦	375 kcal 15.2 g 8.1 g 58.2 g 0.9 g	281 kcal 11.4 g 6.1 g 43.7 g 0.7 g	ハッシュド ポテト 牛乳	
16 金	お豆といものグラタン 風 茹で豚と大根のサラダ 鉄分強化しふりかけご飯・みそ汁	ご飯・じゃが芋・バター・ 小麦粉・パン・粉・油・砂糖・ ごま油・焼ふ	ツナフレーク缶・大豆・ 無調整豆乳・豚肉	玉ねぎ・ほうれん草・大根・ パプリカ赤・もやし	小麦・乳	447 kcal 16.9 g 14.1 g 61.3 g 1.2 g	335 kcal 12.7 g 10.6 g 46.0 g 0.9 g	おせんべい 牛乳	

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・小麦)	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	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ そば・小麦)		3～5歳 栄養価	1～2歳 栄養価	
17 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	鶏肉・牛乳・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	400 kcal 11.9 g 12.2 g 58.6 g 1.5 g	300 kcal 8.9 g 9.2 g 44.0 g 1.1 g	バーム クーヘン 牛乳	
19 月	黄金カレイの揚げ煮 鶏とがぼちやのソテー 鉄分強化しふりかけご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・油・砂糖・ バター	カレイ・鶏肉・油揚げ	人参・ほうれん草・かぼちゃ・ ピーマン・玉ねぎ・オレンジ	小麦・乳	374 kcal 17.4 g 7.1 g 58.2 g 1.2 g	281 kcal 13.1 g 5.3 g 43.7 g 0.9 g	ホットケーキ 牛乳	
20 火	ハンバーグ 和風コールスローサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・パン・粉・油・砂糖・ マヨネーズ・花ふ	豚肉・牛乳	玉ねぎ・トマト・白菜・人参・ 水菜・万能ねぎ	小麦・乳・卵	388 kcal 12.8 g 13.0 g 52.4 g 1.1 g	291 kcal 9.6 g 9.8 g 39.3 g 0.8 g	スイーツ ポテト 牛乳	
21 水	肉じゃが 白菜とらすの酢の物 ご飯・みそ汁	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・しらす干し・豆腐・ 油揚げ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ 白菜	小麦	399 kcal 15.9 g 9.3 g 60.2 g 1.2 g	299 kcal 11.9 g 7.0 g 45.2 g 0.9 g	たこやき 牛乳	
22 木	スパゲッティミートソース お豆腐サラダ スープ	スパゲッティ・バター・油・ 小麦粉・砂糖	豚肉・豆腐・玉子	玉ねぎ・人参・パセリ・ キャベツ・枝豆・コーン・ ワカメ	小麦・乳・卵	391 kcal 18.2 g 15.2 g 44.2 g 1.2 g	293 kcal 13.7 g 11.4 g 33.2 g 0.9 g	フルーツ ヨーグルト 牛乳	
23 金	みそ焼肉 ブロッコリーのおかか和え ご飯・すまし汁	ご飯・ごま油	豚肉・花かつお	玉ねぎ・パプリカ赤・ ブロッコリー・人参・白菜・ しめじ	小麦	324 kcal 12.7 g 7.4 g 49.3 g 0.8 g	243 kcal 9.5 g 5.6 g 37.0 g 0.6 g	おせんべい 牛乳	
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・玉子	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	バーム クーヘン 牛乳	
26 月	ハヤシライス 大豆サラダ フルーツ(りんご)	ご飯・油・砂糖	豚肉・大豆	玉ねぎ・カットトマト缶・大根・ きゅうり・人参・りんご	小麦	400 kcal 11.9 g 12.2 g 58.6 g 1.5 g	300 kcal 8.9 g 9.2 g 44.0 g 1.1 g	ホットケーキ 牛乳	
27 火	秋鮭の豆乳クリームソース ひじきのサラダ 鉄分強化しふりかけご飯・スープ フルーツ(黄桃缶)	ご飯・小麦粉・油・バター・ 砂糖・さつま芋	秋鮭・無調整豆乳	玉ねぎ・ほうれん草・ひじき・ キャベツ・人参・枝豆・ 黄桃缶	小麦・乳	398 kcal 13.6 g 9.0 g 63.6 g 0.9 g	299 kcal 10.2 g 6.8 g 47.7 g 0.7 g	ワッフル 牛乳	
28 水	とり肉団子の煮物 くるくるマカロニサラダ きんぴらご飯・みそ汁	ご飯・油・砂糖・ツイスト マカロニ・マヨネーズ	鶏肉・粉豆腐	ごぼう・人参・のり・キャベツ・ インゲン・パプリカ赤・ きゅうり・玉ねぎ・なめこ	小麦・卵	415 kcal 14.9 g 12.2 g 59.8 g 1.5 g	311 kcal 11.2 g 9.2 g 44.9 g 1.1 g	アメリカン ドック 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。

