



献

立

表



| 昼食 | 3月 | 3色食品群 | | | | 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・えび・かに) | 3〜5歳 栄養価 | 1〜2歳 栄養価 | 1〜2歳 栄養価 | | | |
| | | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 炭水化物 | 水分 | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 炭水化物 | 水分 |
| 1 | 木 | スケウツラの竜田焼き 豆腐とチンゲン菜のかき卵煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(いよかん) | ご飯・片栗粉・油・砂糖 | スケウツラ・豆腐・玉子 | かぼちゃ・チンゲン菜・人参 玉ねぎ・えのき茸・いよかん | 小麦・卵 | 350 14.1 5.5 59.3 1.3 | 263 10.6 4.1 44.5 1.0 | スイーツ ポテト | | |
| 2 | 金 | 大根のそぼろあんかけ おひなさまいなり寿司 すまし汁 フルーツ(バナナ) | ご飯・砂糖・ごま・油・片栗粉 豆腐 | 油揚げ・うずらの玉子・鶏肉・ 豆腐 | 人参・きゅうり・大根・枝豆 菜の花・バナナ | 小麦・卵 | 421 15.1 14.1 56.2 1.1 | 316 11.3 10.6 42.2 0.8 | 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 | 牛乳・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 | 小麦・乳 | 487 15.4 16.7 66.1 1.5 | 365 11.6 12.5 49.6 1.1 | バーム クーヘン | | |
| 5 | 月 | カレーライス 玉子サラダ フルーツ(りんご) | ご飯・じゃが芋・油・砂糖・ マヨネーズ | 鶏肉・牛乳・玉子 | 玉ねぎ・人参・白菜・枝豆 りんご | 乳・小麦・卵 | 485 13.0 16.0 62.9 1.2 | 344 9.8 12.0 47.2 0.9 | 牛乳 ホットケーキ | | |
| 6 | 火 | 黄金カレイのごまみそ煮 さつま芋と豚肉の甘辛炒め ご飯・すまし汁 フルーツ(いよかん) | ご飯・ごま・砂糖・さつま芋 油 | カレイ・豚肉・玉子 | ごぼう・人参・長ねぎ・ いよかん | 小麦・卵 | 346 13.5 5.2 63.6 0.9 | 273 10.1 3.9 47.7 0.7 | アメリカン ドック 牛乳 | | |
| 7 | 水 | 秋鮭のパン粉焼き 厚揚げと大根の煮物 鉄分強化いふりがけごはん みそ汁・ヨーグルト | ご飯・小麦粉・マヨネーズ・ パン粉・バター・砂糖 | 秋鮭・厚揚げ・ヨーグルト | あおさ粉・人参・大根・ 小松菜・玉ねぎ・水菜 | 小麦・卵・乳 | 441 19.1 13.9 57.6 1.1 | 331 14.3 10.4 43.2 0.8 | おせんべい 牛乳 | | |
| 8 | 木 | 煮込みハンバーグ にんじゃが炒め ご飯・スープ | ご飯・油・パン粉・砂糖・ じゃが芋 | 豚肉・牛乳 | 玉ねぎ・カットトマト缶・人参・ ピーマン・キャベツ・なめこ | 小麦・乳 | 405 12.4 11.7 59.7 1.0 | 304 9.3 8.8 44.8 0.8 | チュロス 牛乳 | | |
| 9 | 金 | 玉子と小松菜のオイスター炒め お豆腐サラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご) | ご飯・ごま油・砂糖・油 | 玉子・鶏肉・豆腐 | 玉ねぎ・小松菜・きくらげ・ 人参・トマト・コーン・大根・ 長ねぎ・りんご | 卵・小麦 | 412 14.7 14.0 54.2 1.2 | 309 11.0 10.5 40.7 0.9 | 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 | 玉ねぎ・人参・大根・ワカメ・ 枝豆・バナナ | 小麦・乳 | 423 12.0 12.4 63.6 1.2 | 317 9.0 9.3 47.7 0.9 | バーム クーヘン 牛乳 | | |
| 12 | 月 | みそ焼肉 三食和え ご飯・すまし汁 | ご飯・ごま油・油・砂糖 | 豚肉・玉子 | 玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・ 人参・ごぼう・インゲン | 小麦・卵 | 370 13.6 10.6 52.2 0.8 | 278 10.2 8.0 39.2 0.6 | ホットケーキ 牛乳 | | |
| 13 | 火 | 豆腐の和風あんかけ きゅうりとツナのマヨ和え 鉄分強化いふりがけごはん みそ汁 | ご飯・油・片栗粉・砂糖・ マヨネーズ | 豆腐・鶏肉・ツナフレーク缶 | 玉ねぎ・人参・枝豆・きゅうり・ コーン・白菜・万能ねぎ | 小麦・卵 | 412 15.3 13.9 54.5 1.3 | 309 11.5 10.4 40.9 0.9 | チーズポテト 牛乳 | | |
| 14 | 水 | ホワイトデー☆クリームライス ブロッコリーサラダ フルーツ(オレンジ) | ご飯・バター・油・砂糖 | 鶏肉・牛乳・玉子 | 人参・玉ねぎ・しめじ・パセリ ブロッコリー・パプリカ赤・ オレンジ | 乳・小麦・卵 | 452 14.7 16.6 58.5 1.5 | 339 11.0 12.5 43.9 1.1 | おせんべい 牛乳 | | |
| 15 | 木 | スケウツラの竜田焼き 豆腐とチンゲン菜のかき卵煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(いよかん) | ご飯・片栗粉・油・砂糖 | スケウツラ・豆腐・玉子 | かぼちゃ・チンゲン菜・人参 玉ねぎ・えのき茸・いよかん | 小麦・卵 | 350 14.1 5.5 59.3 1.3 | 263 10.6 4.1 44.5 1.0 | スイーツ ポテト 牛乳 | | |

| 栄養目標量 | | 当月平均栄養素 | | | | |
|-------|-------------------------|------------|--------|------|-------|-----|
| 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 | 390/16.1/10.8/57/1.2未満 | 400 | 14.6 | 11.3 | 57.7 | 1.1 |
| 1〜2歳 | 285/11.8/7.9/41.7/0.9未満 | 300 | 10.9 | 8.5 | 43.3 | 0.8 |

| 昼食 | 3月 | 3色食品群 | | | | 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・えび・かに) | 3〜5歳 栄養価 | 1〜2歳 栄養価 | 1〜2歳 栄養価 | | | |
| | | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 炭水化物 | 水分 | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 炭水化物 | 水分 |
| 16 | 金 | ツナマカロニグラタン ケチャップライス もやしとブロッコリーのサラダ 大豆スープ・フルーツ(りんご) | ご飯・マカロニ・バター・ 小麦粉・油・パン粉・砂糖 | ツナフレーク缶・牛乳・ チーズ・大豆 | コーン・玉ねぎ・しめじ・ もやし・ブロッコリー・小松菜 りんご | 乳・小麦 | 444 12.5 12.7 68.0 1.3 | 333 9.4 9.5 51.0 1.0 | おせんべい 牛乳 | | |
| 19 | 月 | カレーライス 玉子サラダ フルーツ(りんご) | ご飯・じゃが芋・油・砂糖・ マヨネーズ | 鶏肉・牛乳・玉子 | 玉ねぎ・人参・白菜・枝豆 りんご | 乳・小麦・卵 | 485 13.0 16.0 62.9 1.2 | 344 11.3 12.0 47.2 0.9 | ホットケーキ 牛乳 | | |
| 20 | 火 | 黄金カレイのごまみそ煮 さつま芋と豚肉の甘辛炒め ご飯・すまし汁 フルーツ(いよかん) | ご飯・ごま・砂糖・さつま芋 油 | カレイ・豚肉・玉子 | ごぼう・人参・長ねぎ・ いよかん | 小麦・卵 | 346 13.5 5.2 63.6 0.9 | 273 10.1 3.9 47.7 0.7 | アメリカン ドック 牛乳 | | |
| 22 | 木 | 煮込みハンバーグ にんじゃが炒め ご飯・スープ | ご飯・油・パン粉・砂糖・ じゃが芋 | 豚肉・牛乳 | 玉ねぎ・カットトマト缶・人参・ ピーマン・キャベツ・なめこ | 小麦・乳 | 405 12.4 11.7 59.7 1.0 | 304 9.3 8.8 44.8 0.8 | チュロス 牛乳 | | |
| 23 | 金 | 玉子と小松菜のオイスター炒め お豆腐サラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご) | ご飯・ごま油・砂糖・油 | 玉子・鶏肉・豆腐 | 玉ねぎ・小松菜・きくらげ・ 人参・トマト・コーン・大根・ 長ねぎ・りんご | 卵・小麦 | 412 14.7 14.0 54.2 1.2 | 309 11.0 10.5 40.7 0.9 | 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 | 玉ねぎ・人参・大根・ワカメ・ 枝豆・バナナ | 小麦・乳 | 423 12.0 12.4 63.6 1.2 | 317 9.0 9.3 47.7 0.9 | バーム クーヘン 牛乳 | | |
| 26 | 月 | みそ焼肉 三食和え ご飯・すまし汁 | ご飯・ごま油・油・砂糖 | 豚肉・玉子 | 玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・ 人参・ごぼう・インゲン | 小麦・卵 | 370 13.6 10.6 52.2 0.8 | 278 10.2 8.0 39.2 0.6 | ホットケーキ 牛乳 | | |
| 27 | 火 | 豆腐の和風あんかけ きゅうりとツナのマヨ和え 鉄分強化いふりがけごはん みそ汁 | ご飯・油・片栗粉・砂糖・ マヨネーズ | 豆腐・鶏肉・ツナフレーク缶 | 玉ねぎ・人参・枝豆・きゅうり・ コーン・白菜・万能ねぎ | 小麦・卵 | 412 15.3 13.9 54.5 1.3 | 309 11.5 10.4 40.9 0.9 | チーズポテト 牛乳 | | |
| 28 | 水 | クリームシチュー ブロッコリーサラダ コーンピラフ フルーツ(オレンジ) | ご飯・バター・じゃが芋・油・ 砂糖 | 鶏肉・牛乳・玉子 | コーン・玉ねぎ・人参・パセリ ブロッコリー・パプリカ赤・ オレンジ | 乳・小麦・卵 | 487 15.4 16.7 66.1 1.5 | 365 11.6 12.5 49.6 1.1 | おせんべい 牛乳 | | |
| 29 | 木 | スケウツラの竜田焼き 豆腐とチンゲン菜のかき卵煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(いよかん) | ご飯・片栗粉・油・砂糖 | スケウツラ・豆腐・玉子 | かぼちゃ・チンゲン菜・人参 玉ねぎ・えのき茸・いよかん | 小麦・卵 | 350 14.1 5.5 59.3 1.3 | 263 10.6 4.1 44.5 1.0 | スイーツ ポテト 牛乳 | | |
| 30 | 金 | ツナマカロニグラタン ケチャップライス もやしとブロッコリーのサラダ 大豆スープ・フルーツ(りんご) | ご飯・マカロニ・バター・ 小麦粉・油・パン粉・砂糖 | ツナフレーク缶・牛乳・ チーズ・大豆 | コーン・玉ねぎ・しめじ・ もやし・ブロッコリー・小松菜 りんご | 乳・小麦 | 444 12.5 12.7 68.0 1.3 | 333 9.4 9.5 51.0 1.0 | おせんべい 牛乳 | | |
| 31 | 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 | 牛乳・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 | 小麦・乳 | 487 15.4 16.7 66.1 1.5 | 365 11.6 12.5 49.6 1.1 | バーム クーヘン 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かるやすすぐる為の目安です。
※ 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。

