



# 献立表



昼食	4月	3色食品群				エネルギー 3〜5歳 栄養価	エネルギー 1〜2歳 栄養価	エネルギー 2〜3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	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 豆・かき)				
2月	カレーライス ツナマヨ大根サラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油・ごま・ 砂糖・マヨネーズ	豚肉・牛乳・ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・大根・ インゲン・りんご	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 豆・かき)	446 kcal 12.8 g 15.0 g 63.1 g 1.3 g	335 kcal 9.6 g 11.3 g 47.3 g 1.0 g	335 kcal 9.6 g 11.3 g 47.3 g 1.0 g	スイーツ ポテト 牛乳
3火	白糸タラのてり焼き 豆腐のそぼろあんかけ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・油・片栗粉	シロイタダ・豆腐・鶏肉・ 玉子	キャベツ・玉ねぎ・人参・ ワカメ・オレンジ	小麦・卵	371 kcal 16.1 g 7.6 g 57.6 g 1.1 g	278 kcal 12.1 g 5.7 g 43.2 g 0.8 g	278 kcal 12.1 g 5.7 g 43.2 g 0.8 g	おせんべい 牛乳
4水	チキンライス コーンポテトコロッケ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・じゃが芋・油・ 小麦粉・パン粉	鶏肉・ツナフレーク缶	玉ねぎ・グリーンピース・ コーン・トマト・白菜・人参・ バナナ	乳・小麦	464 kcal 10.6 g 14.4 g 70.6 g 1.0 g	348 kcal 8.0 g 10.8 g 53.0 g 0.8 g	348 kcal 8.0 g 10.8 g 53.0 g 0.8 g	ホットケーキ 牛乳
5木	枝豆入り厚焼き玉子 鶏肉と大根のあまから煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・油・砂糖	玉子・無調整豆乳・鶏肉・ 油揚げ	玉ねぎ・枝豆・大根・人参・ かぼちゃ・りんご	卵・小麦	455 kcal 16.2 g 16.5 g 57.8 g 1.3 g	341 kcal 12.2 g 12.4 g 43.4 g 1.0 g	341 kcal 12.2 g 12.4 g 43.4 g 1.0 g	ハッシュド ポテト 牛乳
6金	ハンバーグ マカロニサラダ 鉄分強化しふりかけごはん みそ汁	ご飯・パン粉・油・マカロニ・ 砂糖・マヨネーズ	豚肉・無調整豆乳	玉ねぎ・トマト・きゅうり・ 人参・もやし・万能ねぎ	小麦・卵	421 kcal 14.0 g 13.4 g 58.4 g 1.2 g	316 kcal 10.5 g 10.1 g 43.8 g 0.9 g	316 kcal 10.5 g 10.1 g 43.8 g 0.9 g	おせんべい 牛乳
7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 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	317 kcal 9.0 g 9.3 g 47.7 g 0.9 g	バーム クーヘン 牛乳
9月	助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 小松菜と玉子のおかか炒め ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・片栗粉・油・砂糖・ さつま芋・ごま油・花ふ	スケノウタラ・玉子・ 花かつお	小松菜・人参・インゲン・ オレンジ	小麦・卵	394 kcal 13.8 g 10.1 g 60.0 g 1.2 g	296 kcal 10.4 g 7.6 g 45.0 g 0.9 g	296 kcal 10.4 g 7.6 g 45.0 g 0.9 g	ワッフル 牛乳
10火	スパゲティナポリタン かぼちゃのあま煮 みるくスープ	スパゲティ・バター・油・ 砂糖・片栗粉	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ・ かぼちゃ・白菜・大根・ コーン	小麦・乳	363 kcal 12.2 g 10.8 g 53.3 g 0.9 g	272 kcal 9.2 g 8.1 g 40.0 g 0.7 g	272 kcal 9.2 g 8.1 g 40.0 g 0.7 g	おせんべい 牛乳
11水	豆腐のミートグラタン ごぼうサラダ 鉄分強化しふりかけごはん みそ汁	ご飯・バター・油・小麦粉・ 砂糖・パン粉・ごま・ マヨネーズ	豆腐・豚肉	玉ねぎ・パセリ・ごぼう・ 人参・白菜・しめじ	乳・小麦・卵	437 kcal 16.0 g 14.5 g 58.4 g 1.3 g	328 kcal 12.0 g 10.9 g 43.8 g 1.0 g	328 kcal 12.0 g 10.9 g 43.8 g 1.0 g	ホットケーキ 牛乳
12木	肉じゃが 大根とわかめの和風和え 納豆ごはん みそ汁	ご飯・じゃが芋・油・砂糖・ 焼ふ	納豆・豚肉	玉ねぎ・人参・枝豆・大根・ ワカメ・なめこ	小麦	429 kcal 18.3 g 10.4 g 63.7 g 1.2 g	322 kcal 13.7 g 7.8 g 47.8 g 0.9 g	322 kcal 13.7 g 7.8 g 47.8 g 0.9 g	チーズポテト 牛乳
13金	ハヤシライス 白菜サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・カットトマト缶・ グリーンピース・白菜・ きゅうり・人参・バナナ	小麦	386 kcal 10.9 g 11.1 g 58.4 g 1.4 g	290 kcal 8.2 g 8.3 g 43.8 g 1.1 g	290 kcal 8.2 g 8.3 g 43.8 g 1.1 g	おせんべい 牛乳
14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 kcal 15.4 g 16.7 g 66.1 g 1.5 g	365 kcal 11.6 g 12.5 g 49.6 g 1.1 g	365 kcal 11.6 g 12.5 g 49.6 g 1.1 g	バーム クーヘン 牛乳

昼食	4月	3色食品群				エネルギー 3〜5歳 栄養価	エネルギー 1〜2歳 栄養価	エネルギー 2〜3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	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 豆・かき)				
16月	カレーライス ツナマヨ大根サラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油・ごま・ 砂糖・マヨネーズ	豚肉・牛乳・ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・大根・ インゲン・りんご	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 豆・かき)	446 kcal 12.8 g 15.0 g 63.1 g 1.3 g	335 kcal 9.6 g 11.3 g 47.3 g 1.0 g	335 kcal 9.6 g 11.3 g 47.3 g 1.0 g	スイーツ ポテト 牛乳
17火	白糸タラのてり焼き 豆腐のそぼろあんかけ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・油・片栗粉	シロイタダ・豆腐・鶏肉・ 玉子	キャベツ・玉ねぎ・人参・ ワカメ・オレンジ	小麦・卵	371 kcal 16.1 g 7.6 g 57.6 g 1.1 g	278 kcal 12.1 g 5.7 g 43.2 g 0.8 g	278 kcal 12.1 g 5.7 g 43.2 g 0.8 g	おせんべい 牛乳
18水	チキンライス コーンポテトコロッケ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・じゃが芋・油・ 小麦粉・パン粉	鶏肉・ツナフレーク缶	玉ねぎ・グリーンピース・ コーン・トマト・白菜・人参・ バナナ	乳・小麦	464 kcal 10.6 g 14.4 g 70.6 g 1.0 g	348 kcal 8.0 g 10.8 g 53.0 g 0.8 g	348 kcal 8.0 g 10.8 g 53.0 g 0.8 g	ホットケーキ 牛乳
19木	枝豆入り厚焼き玉子 鶏肉と大根のあまから煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・油・砂糖	玉子・無調整豆乳・鶏肉・ 油揚げ	玉ねぎ・枝豆・大根・人参・ かぼちゃ・りんご	卵・小麦	455 kcal 16.2 g 16.5 g 57.8 g 1.3 g	341 kcal 12.2 g 12.4 g 43.4 g 1.0 g	341 kcal 12.2 g 12.4 g 43.4 g 1.0 g	ハッシュド ポテト 牛乳
20金	ハンバーグ マカロニサラダ 鉄分強化しふりかけごはん みそ汁	ご飯・パン粉・油・マカロニ・ 砂糖・マヨネーズ	豚肉・無調整豆乳	玉ねぎ・トマト・きゅうり・ 人参・もやし・万能ねぎ	小麦・卵	421 kcal 14.0 g 13.4 g 58.4 g 1.2 g	316 kcal 10.5 g 10.1 g 43.8 g 0.9 g	316 kcal 10.5 g 10.1 g 43.8 g 0.9 g	おせんべい 牛乳
21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 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	317 kcal 9.0 g 9.3 g 47.7 g 0.9 g	バーム クーヘン 牛乳
23月	助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 小松菜と玉子のおかか炒め ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・片栗粉・油・砂糖・ さつま芋・ごま油・花ふ	スケノウタラ・玉子・ 花かつお	小松菜・人参・インゲン・ オレンジ	小麦・卵	394 kcal 13.8 g 10.1 g 60.0 g 1.2 g	296 kcal 10.4 g 7.6 g 45.0 g 0.9 g	296 kcal 10.4 g 7.6 g 45.0 g 0.9 g	ワッフル 牛乳
24火	スパゲティナポリタン かぼちゃのあま煮 みるくスープ	スパゲティ・バター・油・ 砂糖・片栗粉	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ・ かぼちゃ・白菜・大根・ コーン	小麦・乳	363 kcal 12.2 g 10.8 g 53.3 g 0.9 g	272 kcal 9.2 g 8.1 g 40.0 g 0.7 g	272 kcal 9.2 g 8.1 g 40.0 g 0.7 g	おせんべい 牛乳
25水	豆腐のミートグラタン ごぼうサラダ 鉄分強化しふりかけごはん みそ汁	ご飯・バター・油・小麦粉・ 砂糖・パン粉・ごま・ マヨネーズ	豆腐・豚肉	玉ねぎ・パセリ・ごぼう・ 人参・白菜・しめじ	乳・小麦・卵	437 kcal 16.0 g 14.5 g 58.4 g 1.3 g	328 kcal 12.0 g 10.9 g 43.8 g 1.0 g	328 kcal 12.0 g 10.9 g 43.8 g 1.0 g	ホットケーキ 牛乳
26木	肉じゃが 大根とわかめの和風和え 納豆ごはん みそ汁	ご飯・じゃが芋・油・砂糖・ 焼ふ	納豆・豚肉	玉ねぎ・人参・枝豆・大根・ ワカメ・なめこ	小麦	429 kcal 18.3 g 10.4 g 63.7 g 1.2 g	322 kcal 13.7 g 7.8 g 47.8 g 0.9 g	322 kcal 13.7 g 7.8 g 47.8 g 0.9 g	チーズポテト 牛乳
27金	ハヤシライス 白菜サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・カットトマト缶・ グリーンピース・白菜・ きゅうり・人参・バナナ	小麦	386 kcal 10.9 g 11.1 g 58.4 g 1.4 g	290 kcal 8.2 g 8.3 g 43.8 g 1.1 g	290 kcal 8.2 g 8.3 g 43.8 g 1.1 g	おせんべい 牛乳
28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 kcal 15.4 g 16.7 g 66.1 g 1.5 g	365 kcal 11.6 g 12.5 g 49.6 g 1.1 g	365 kcal 11.6 g 12.5 g 49.6 g 1.1 g	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、記載していません。  
※都合により、献立を変更する場合がございます。

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	404	14.6	10.9	53.5	1.1
1〜2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	303	10.9	8.2	44.6	0.9

