



献立表



昼食	7月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆・かたくり)	3～5歳 栄養価	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 水分	1～2歳 栄養価	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 水分	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						
2月	コーン入り厚焼玉子豆腐あんかけ ご飯・みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・油・砂糖・片栗粉	玉子・無調整豆乳・豆腐・ 豚肉・油揚げ	玉ねぎ・コーン・ほうれん草・ 人参・枝豆・大根・白桃缶	乳・小麦	450 kcal 18.5 g 15.1 g 57.9 g 1.5 g	338 kcal 13.9 g 11.3 g 43.4 g 1.1 g		338 kcal 13.9 g 11.3 g 43.4 g 1.1 g	スイーツ ポテト 牛乳
3火	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖	豚肉・大豆・牛乳・ ツナフレーク缶	玉ねぎ・かぼちゃ・なす・ カットマト缶・大根・ パプリカ赤・きゅうり・ オレンジ	乳・小麦	437 kcal 14.2 g 13.9 g 61.5 g 1.3 g	328 kcal 10.7 g 10.4 g 46.1 g 1.0 g		328 kcal 10.7 g 10.4 g 46.1 g 1.0 g	コーン アイス 牛乳
4水	カラスカレイのパン粉焼き 豚肉と白菜のくたくた煮 鉄分強化1ふりかけごはん みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・小麦粉・マヨネーズ・ パン粉・バター・焼ふ	カラスカレイ・豚肉・油揚げ	枝豆・白菜・人参・玉ねぎ・ バナナ	小麦・卵・乳	392 kcal 16.0 g 9.1 g 58.6 g 1.3 g	294 kcal 12.0 g 6.8 g 44.0 g 1.0 g		294 kcal 12.0 g 6.8 g 44.0 g 1.0 g	フライド ポテト 牛乳
5木	秋鮭の甘酢あん 大根の炒め煮 ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ご飯・片栗粉・油・砂糖	秋鮭・豚肉・ヨーグルト	長ねぎ・グリーンピース・大根・ 人参・かぼちゃ・しめじ	小麦・乳	393 kcal 14.9 g 8.0 g 62.4 g 1.1 g	295 kcal 11.2 g 6.0 g 46.8 g 0.8 g		295 kcal 11.2 g 6.0 g 46.8 g 0.8 g	マドレーヌ 牛乳
6金	七夕そうめん 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとわかめの和風マヨ和え フルーツ(バナナ)	ソーメン・砂糖・油・片栗粉 マヨネーズ	玉子・ツナフレーク缶・豆腐 豚肉	オクラ・玉ねぎ・人参・枝豆 きゅうり・ワカメ・バナナ	小麦・卵	367 kcal 14.8 g 12.7 g 48.9 g 2.9 g	275 kcal 11.1 g 9.5 g 36.7 g 2.2 g		275 kcal 11.1 g 9.5 g 36.7 g 2.2 g	おせんべい &クッキー 牛乳
9月	冷やし豚のごまみそだれ 豆腐の旨煮 しらすの混ぜごはん すまし汁	ご飯・片栗粉・ごま・砂糖・ ごま油	しらす干し・豚肉・豆腐	枝豆・キャベツ・トマト・ 玉ねぎ・人参・キヌサヤ・ ほうれん草・長ねぎ	小麦	405 kcal 18.3 g 11.6 g 54.5 g 1.2 g	304 kcal 13.7 g 8.7 g 40.9 g 0.9 g		304 kcal 13.7 g 8.7 g 40.9 g 0.9 g	スイーツ ポテト 牛乳
10火	豚肉のトマトスバゲッティ 大豆のごまマヨサラダ スープ	スバゲッティ・バター・油・ 小麦粉・砂糖・ごま・ マヨネーズ	豚肉・大豆	玉ねぎ・人参・ハセリ・ きゅうり・大根・キャベツ・ しめじ	小麦・乳・卵	356 kcal 15.7 g 13.0 g 44.1 g 1.2 g	267 kcal 11.8 g 9.8 g 33.1 g 0.9 g		267 kcal 11.8 g 9.8 g 33.1 g 0.9 g	コーン アイス 牛乳
11水	白糸タラの照り焼き 鶏肉とかぼちゃの煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖	シロイタダ・鶏肉・油揚げ	ブロッコリー・かぼちゃ・ 大根・バナナ	小麦	381 kcal 14.8 g 9.2 g 58.3 g 1.1 g	286 kcal 11.1 g 6.9 g 43.7 g 0.8 g		286 kcal 11.1 g 6.9 g 43.7 g 0.8 g	ミニアメ リカンドック 牛乳
12木	ハヤシライス キャベツのごまサラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯・油・砂糖・ごま	豚肉	玉ねぎ・カットマト缶・ グリーンピース・キャベツ・ 人参・コーン・白桃缶	小麦	417 kcal 11.6 g 12.4 g 63.0 g 1.4 g	313 kcal 8.7 g 9.3 g 47.3 g 1.1 g		313 kcal 8.7 g 9.3 g 47.3 g 1.1 g	マドレーヌ 牛乳
13金	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ マカロニサラダ スープ フルーツ(ハイン缶)	ご飯・バター・油・マカロニ・ 砂糖・マヨネーズ	鶏肉・玉子・ツナフレーク缶	玉ねぎ・グリーンピース・ きゅうり・人参・大根・ ほうれん草・ パインアップル缶	乳・卵・小麦	423 kcal 14.2 g 12.8 g 60.0 g 1.4 g	317 kcal 10.7 g 9.6 g 45.0 g 1.1 g		317 kcal 10.7 g 9.6 g 45.0 g 1.1 g	おせんべい &クッキー 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	ドーナツ 牛乳
17火	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ フルーツ(みかん缶)	ご飯・油・砂糖	豚肉・大豆・牛乳・ ツナフレーク缶	玉ねぎ・かぼちゃ・なす・ カットマト缶・カリフラワー 人参・インゲン・みかん缶	乳・小麦	482 kcal 14.7 g 17.2 g 63.6 g 1.3 g	347 kcal 11.0 g 12.9 g 47.7 g 1.0 g		347 kcal 11.0 g 12.9 g 47.7 g 1.0 g	コーン アイス 牛乳

昼食	7月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆・かたくり)	3～5歳 栄養価	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 水分	1～2歳 栄養価	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 水分	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						
18水	カラスカレイのパン粉焼き 豚肉と白菜のくたくた煮 鉄分強化1ふりかけごはん みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・マヨネーズ・ パン粉・バター・油・焼ふ	カラスカレイ・豚肉・油揚げ	玉ねぎ・パプリカ赤・白菜・ 人参・大根・オレンジ	小麦・乳	396 kcal 15.6 g 9.8 g 58.3 g 1.3 g	297 kcal 11.7 g 7.4 g 43.7 g 1.0 g		297 kcal 11.7 g 7.4 g 43.7 g 1.0 g	フライド ポテト 牛乳
19木	秋鮭の甘酢あん 大根の炒め煮 ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ご飯・片栗粉・油・砂糖	秋鮭・豚肉・ヨーグルト	長ねぎ・グリーンピース・大根・ 人参・かぼちゃ・しめじ	小麦・乳	393 kcal 14.9 g 8.0 g 62.4 g 1.1 g	295 kcal 11.2 g 6.0 g 46.8 g 0.8 g		295 kcal 11.2 g 6.0 g 46.8 g 0.8 g	マドレーヌ 牛乳
20金	ひまわりライス 豆腐の野菜あんかけ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖・片栗粉	豚肉・玉子・豆腐	長ねぎ・キヌサヤ・玉ねぎ・ パプリカ赤・枝豆・人参・ ワカメ・バナナ	小麦・卵・乳	413 kcal 16.8 g 12.1 g 56.8 g 0.9 g	310 kcal 12.6 g 9.1 g 42.6 g 0.7 g		310 kcal 12.6 g 9.1 g 42.6 g 0.7 g	おせんべい &クッキー 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 サヤ・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	ドーナツ 牛乳
23月	冷やし豚のごまみそだれ 豆腐の旨煮 しらすの混ぜごはん すまし汁	ご飯・片栗粉・ごま・砂糖・ ごま油	しらす干し・豚肉・豆腐	枝豆・キャベツ・トマト・ 玉ねぎ・人参・キヌサヤ・ ほうれん草・長ねぎ	小麦	405 kcal 18.3 g 11.6 g 54.5 g 1.2 g	304 kcal 13.7 g 8.7 g 40.9 g 0.9 g		304 kcal 13.7 g 8.7 g 40.9 g 0.9 g	スイーツ ポテト 牛乳
24火	豚肉のトマトスバゲッティ 大豆のごまマヨサラダ スープ	スバゲッティ・バター・油・ 小麦粉・砂糖・ごま・ マヨネーズ	豚肉・大豆	玉ねぎ・人参・ハセリ・ きゅうり・大根・キャベツ・ しめじ	小麦・乳・卵	356 kcal 15.7 g 13.0 g 44.1 g 1.2 g	267 kcal 11.8 g 9.8 g 33.1 g 0.9 g		267 kcal 11.8 g 9.8 g 33.1 g 0.9 g	コーン アイス 牛乳
25水	白糸タラの照り焼き 鶏肉とかぼちゃの煮物 ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖	シロイタダ・鶏肉・油揚げ	ブロッコリー・かぼちゃ・ 大根・バナナ	小麦	381 kcal 14.8 g 9.2 g 58.3 g 1.1 g	286 kcal 11.1 g 6.9 g 43.7 g 0.8 g		286 kcal 11.1 g 6.9 g 43.7 g 0.8 g	ミニアメ リカンドック 牛乳
26木	ハヤシライス キャベツのごまサラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯・油・砂糖・ごま	豚肉	玉ねぎ・カットマト缶・ グリーンピース・キャベツ・ 人参・コーン・白桃缶	小麦	417 kcal 11.6 g 12.4 g 63.0 g 1.4 g	313 kcal 8.7 g 9.3 g 47.3 g 1.1 g		313 kcal 8.7 g 9.3 g 47.3 g 1.1 g	マドレーヌ 牛乳
27金	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ マカロニサラダ スープ フルーツ(ハイン缶)	ご飯・バター・油・マカロニ・ 砂糖・マヨネーズ	鶏肉・玉子・ツナフレーク缶	玉ねぎ・グリーンピース・ きゅうり・人参・大根・ ほうれん草・ パインアップル缶	乳・卵・小麦	423 kcal 14.2 g 12.8 g 60.0 g 1.4 g	317 kcal 10.7 g 9.6 g 45.0 g 1.1 g		317 kcal 10.7 g 9.6 g 45.0 g 1.1 g	おせんべい &クッキー 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	ドーナツ 牛乳
30月	コーン入り厚焼玉子豆腐あんかけ ご飯・みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・油・砂糖・片栗粉	玉子・無調整豆乳・豆腐・ 豚肉・油揚げ	玉ねぎ・コーン・ほうれん草・ 人参・枝豆・大根・白桃缶	卵・小麦	450 kcal 18.5 g 15.1 g 57.9 g 1.5 g	338 kcal 13.9 g 11.3 g 43.4 g 1.1 g		338 kcal 13.9 g 11.3 g 43.4 g 1.1 g	スイーツ ポテト 牛乳
31火	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖	豚肉・大豆・牛乳・ ツナフレーク缶	玉ねぎ・かぼちゃ・なす・ カットマト缶・大根・ パプリカ赤・きゅうり・ オレンジ	乳・小麦	437 kcal 14.2 g 13.9 g 61.5 g 1.3 g	328 kcal 10.7 g 10.4 g 46.1 g 1.0 g		328 kcal 10.7 g 10.4 g 46.1 g 1.0 g	コーン アイス 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	390/16.1/10.8/51/12未満	403	14.8	10.7	59.7	1.2
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	302	11.1	8.0	44.8	0.9

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見た目で分かり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。

