



献立表



昼食	9月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦 落花生・そば・ なび・かに)	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		3～5歳 栄養価 たんぱく質 脂質 水分	1～2歳 栄養価 たんぱく質 脂質 水分	
1 金	スパゲッティミートソース しらすサラダ スープ ヨーグルト	スパゲッティ・バター 油・小麦粉・砂糖	豚肉・しらす干し・ 玉子・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・パセリ 大根・のり・えのき茸	小麦・乳・な び・卵	386 17.7 14.6 44.4 1.3	290 13.3 11 33.3 1	フルーツ ヨーグルト 牛乳
2 土	カレーライス ツナマヨサラダ フルーツ(リンゴ)	小麦・片栗粉・ごま油・ ご飯・じゃが芋・ 油・砂糖・マヨネーズ	牛乳・素干しエビ・豚肉 ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・コーン・ キャベツ・りんご	乳・えび・小麦 ・卵	628 21.4 20.1 88.6 1.7	471 16.1 15.1 66.5 1.3	バーム クーヘン 牛乳
4 月	白糸タラのみそ煮 大豆の甘辛揚げ ご飯・すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・大豆・油 揚げ	生姜・人参・ワカメ・ かぼちゃ・ごぼう・青のり 玉ねぎ・オレンジ	小麦	388 13.7 8.8 62.3 1	291 10.3 6.6 46.7 0.8	ホット ケーキ 牛乳
5 火	豆腐と豚肉のケチャップ煮 白菜のサラダ ご飯・スープ	ご飯・油・砂糖・片栗粉 春雨	豆腐・豚肉	玉ねぎ・スナップエンドウ ・白菜・人参・万能ねぎ		378 11.3 8.5 61.1 0.8	284 8.5 6.4 45.8 0.6	ホット ドック 牛乳
6 水	秋鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) きゅうりのごま和え ご飯・すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖・バター ごま・ごま油	秋鮭・玉子	キャベツ・しめじ・ピー ・きゅうり・人参・玉ねぎ ・オレンジ	乳・小麦・卵	367 13.7 9.3 55.2 0.8	275 10.3 7 41.4 0.6	ジャム ピーナツ サンド 牛乳
7 木	かき玉そうめん 高野豆腐の唐揚げ ヨーグルト	ソーメン・片栗粉・砂糖 ・油	鶏肉・玉子・高野豆腐・ ヨーグルト	玉ねぎ・人参・青のり・ トマト	小麦・卵・乳	373 19.4 12.6 45.1 2.7	280 14.6 9.5 33.8 2	揚げタコ 焼き 牛乳
8 金	豚肉のバター醤油炒め ひじきの煮物 鉄分強化1ふりかけ ご飯・みそ汁	ご飯・バター・ごま油・ 砂糖・椎ふ	豚肉・油揚げ	にんにく・玉ねぎ・しめ じ・パプリカ赤・ひじき・人参 グリーンピース・ チンゲン菜	小麦・乳 ・人参	360 14.3 10.5 51.5 1.2	270 10.7 7.9 38.6 0.9	フルーツ ヨーグルト 牛乳
9 土	カレーライス ツナマヨサラダ フルーツ(リンゴ)	小麦・片栗粉・ごま油・ ご飯・じゃが芋・ 油・砂糖・マヨネーズ	牛乳・素干しエビ・豚肉 ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・コーン・ キャベツ・りんご	乳・えび・小麦 ・卵	628 21.4 20.1 88.6 1.7	471 16.1 15.1 66.5 1.3	バーム クーヘン 牛乳
11 月	親子丼 大豆と昆布の炒り煮 みそ汁	ご飯・砂糖・油	鶏肉・玉子・大豆・油 揚げ	玉ねぎ・のり・人参・昆 布・インゲン	卵・小麦	363 19 7.2 53.6 1.4	272 14.3 5.4 40.2 1.1	ホット ケーキ 牛乳
12 火	白糸タラのパン粉焼き いりとりサラダ ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ご飯・小麦粉・マヨネー ・パン粉・バター・砂糖 油	シライトタラ・玉子・豆腐 ヨーグルト	青のり・人参・キャベツ パプリカ赤・万能ねぎ	小麦・乳・卵	403 15.9 11.7 55.9 1	302 11.9 8.8 41.9 0.8	ホット ドック 牛乳
13 水	高野豆腐のふわふわ煮 かぼちゃのサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・マヨネーズ ・花ふ 油	高野豆腐・豚肉・玉子	人参・しめじ・グリーンピ かぼちゃ・レーズン・ 小松菜・バナナ	卵・小麦	428 16.2 11 64.4 1.2	321 12.2 8.3 48.3 0.9	ジャム ピーナツ サンド 牛乳
14 木	肉じゃが 白菜のごま和え ご飯・すまし汁	ご飯・じゃが芋・油・ 砂糖・ごま・ソーメン	豚肉	玉ねぎ・人参・枝豆・白 万能ねぎ	小麦	408 14.4 8.8 65.8 1.3	306 10.8 6.6 49.4 1	揚げタコ 焼き 牛乳
15 金	豚肉のケチャップパスタ しらすサラダ スープ ヨーグルト	スパゲッティ・バター ・油・砂糖	豚肉・しらす干し・玉子 ・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・パセリ 大根・のり・えのき茸	小麦・乳・卵	330 14 11.8 40.9 1.1	248 10.5 8.9 30.7 0.8	フルーツ ヨーグルト 牛乳

栄養目標値		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	385	15	9.8	57.3	1.2
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	289	11.2	7.4	43	0.9

昼食	9月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦 落花生・そば・ なび・かに)	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		3～5歳 栄養価 たんぱく質 脂質 水分	1～2歳 栄養価 たんぱく質 脂質 水分	
16 土	カレーライス ツナマヨサラダ フルーツ(リンゴ)	小麦・片栗粉・ごま油・ ご飯・じゃが芋・ 油・砂糖・マヨネーズ	牛乳・素干しエビ・豚肉 ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・コーン・ キャベツ・りんご	乳・えび・小麦 ・卵	628 21.4 20.1 88.6 1.7	471 16.1 15.1 66.5 1	バーム クーヘン 牛乳
19 火	豆腐と豚肉のケチャップ煮 白菜のサラダ ご飯・スープ	ご飯・油・砂糖・片栗粉 春雨	豆腐・豚肉	玉ねぎ・スナップエンドウ ・白菜・人参・万能ねぎ		378 11.3 8.5 61.1 0.8	284 8.5 6.4 45.8 0.6	ホット ドック 牛乳
20 水	ハッシュドボーク ひじきのサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・油・砂糖	豚肉・大豆・ツナフレ ー缶・豆腐	玉ねぎ・カットトマト缶 ・グリーンピース・ひじき ・白菜・長ねぎ		393 16.5 12.2 51.8 1.2	295 12.4 9.2 38.9 0.9	ジャム ピーナツ サンド 牛乳
21 木	黄金カレイの煮付け マゼンダんサラダ ご飯・豚汁	ご飯・砂糖・じゃが芋・ マヨネーズ・油	カレイ・豚肉	生姜・ほうれん草・ 人参・インゲン・大根・ ごぼう・しめじ・万能ねぎ	小麦・卵	363 15.4 7.8 56 1.2	272 11.6 5.9 42 0.9	揚げタコ 焼き 牛乳
22 金	豆腐のそぼろあん キャベツのごま和え ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・油・片栗粉・ごま ・砂糖・さつま芋	豆腐・豚肉	生姜・玉ねぎ・水菜・ キャベツ・人参・ワカメ・ りんご	小麦	420 15.6 11.1 63.2 1	315 11.7 8.3 47.4 0.8	フルーツ ヨーグルト 牛乳
25 月	親子丼 大豆と昆布の炒り煮 みそ汁	ご飯・砂糖・油	鶏肉・玉子・大豆・油 揚げ	玉ねぎ・のり・人参・昆 布・インゲン	卵・小麦	363 19 7.2 53.6 1.4	272 14.3 5.4 40.2 1.1	ホット ケーキ 牛乳
26 火	豚肉のごまみそ炒め さつま芋の甘煮 ご飯・すまし汁	ご飯・ごま・油・砂糖・ さつま芋・ソーメン	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン ワカメ	小麦	440 13.4 9.6 72.7 1.3	330 10.1 7.2 54.5 1	ホット ドック 牛乳
27 水	秋鮭の漬け焼き 鶏肉と大根の炒り煮 納豆ごはん・みそ汁	ご飯・油・砂糖・じゃが 芋	納豆・秋鮭・花かつお・ 鶏肉・油揚げ	白菜・大根・人参	小麦	380 18.2 9.1 54.1 1.2	285 13.7 6.8 40.6 0.9	ジャム ピーナツ サンド 牛乳
28 木	肉じゃが 白菜のごま和え ご飯・すまし汁	ご飯・じゃが芋・油・ 砂糖・ごま・ソーメン	豚肉	玉ねぎ・人参・枝豆・白 万能ねぎ	小麦	408 14.4 8.8 65.8 1.3	306 10.8 6.6 49.4 1	揚げタコ 焼き 牛乳
29 金	白糸タラの甘辛煮 キャベツとじゃが芋の豚肉炒め フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・じゃが芋・ 油	シライトタラ・豚肉・豆 腐	生姜・人参・インゲン・ キャベツ・水菜・バナナ	小麦	351 15 6.5 56.1 1.1	263 11.3 4.9 42.1 0.8	フルーツ ヨーグルト 牛乳
30 土	カレーライス ツナマヨサラダ フルーツ(リンゴ)	小麦・片栗粉・ごま油・ ご飯・じゃが芋・ 油・砂糖・マヨネーズ	牛乳・素干しエビ・豚肉 ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・コーン・ キャベツ・りんご	乳・えび・小麦 ・卵	628 21.4 20.1 88.6 1.7	471 16.1 15.1 66.5 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。