



献立表



屋 食	11月	3色食品群			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		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	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		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分				
1	木	お豆腐ハンバーグ こぎつね飯 すまし汁 フルーツ(柿)	ご飯・砂糖・パン粉・油・ 花ふ	油揚げ・ミートボール・ 鶏肉・豆腐	しめじ・枝豆・のり・玉ねぎ・ キャベツ・トマト・大根・柿	小麦	421 kcal 15.2 g 13.0 g 58.1 g 1.0 g	316 kcal 11.4 g 9.8 g 43.6 g 0.8 g		牛乳	たいやき
2	金	くるくるマカロニサラダ ケチャップライスの ふわふわ玉子のせ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・油・ ツイストマカロニ・砂糖・ マヨネーズ	鶏肉・玉子	玉ねぎ・グリーンピース・ きゅうり・人参・白菜・ えのき茸・バナナ	乳・卵・小麦	411 kcal 13.0 g 12.0 g 60.4 g 1.3 g	308 kcal 11.6 g 9.0 g 45.3 g 1.0 g		おせんべい &クッキー 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 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		ドーナツ 牛乳	
5	月	豆腐の野菜あんかけ 白菜の和風ツナ和え 鉄分強化しふりかけごはん すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉	豆腐・豚肉・ツナフレーク缶	小松菜・玉ねぎ・人参・ 白菜・ワカメ・長ねぎ・ オレンジ	小麦	373 kcal 14.2 g 9.6 g 55.0 g 1.0 g	280 kcal 10.7 g 7.2 g 41.3 g 0.8 g		フレンチ トースト 牛乳	
6	火	ポテトサラダ ハヤシライス フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖・じゃが芋・ マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ・カットマトハック・ グリーンピース・きゅうり・人参 パインアップル缶	小麦・卵	430 kcal 11.4 g 12.1 g 66.4 g 1.3 g	323 kcal 8.6 g 9.1 g 49.8 g 1.0 g		ホット ドッグ 牛乳	
7	水	親子丼 チンゲン菜のおかか和え みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・焼ふ	鶏肉・玉子・花かつお・ ヨーグルト	玉ねぎ・のり・チンゲン菜・ 人参・水菜	卵・小麦・乳	333 kcal 17.4 g 4.5 g 53.2 g 1.1 g	250 kcal 13.1 g 3.4 g 39.9 g 0.8 g		スイーツ ポテト 牛乳	
8	木	スバゲッティミートソース ツナサラダ スープ	スバゲッティ・バター・油・ 小麦粉・砂糖・マヨネーズ	豚肉・ツナフレーク缶・玉子	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・大根・コーン	小麦・乳・卵	407 kcal 18.4 g 16.9 g 44.2 g 1.4 g	305 kcal 13.8 g 12.7 g 33.2 g 1.1 g		たいやき 牛乳	
9	金	助宗タラの竜田揚げ もやしと人参のサラダ 鉄分強化しふりかけごはん みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・片栗粉・油・じゃが芋・ ごま・砂糖・ごま油	スネノウタラ・油揚げ	生姜・あおさ粉・もやし・ 人参・ワカメ・バナナ	小麦	357 kcal 11.6 g 8.0 g 58.1 g 1.3 g	268 kcal 8.7 g 6.0 g 43.6 g 1.0 g		おせんべい &クッキー 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 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		ドーナツ 牛乳	
12	月	クリームシチュー まめサラダ 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・マヨネーズ	鶏肉・牛乳・大豆	コーン・玉ねぎ・人参・ パセリ・トマト・きゅうり・ オレンジ	乳・小麦・卵	488 kcal 15.1 g 17.2 g 66.7 g 1.5 g	366 kcal 11.3 g 12.9 g 50.0 g 1.1 g		フレンチ トースト 牛乳	
13	火	カラスカレイと秋野菜の甘辛揚げ 三色和え ご飯・すまし汁 フルーツ(りんご)	ご飯・片栗粉・油・砂糖・ ごま・さつま芋	カラスカレイ・玉子・豆腐	れんこん・キャベツ・人参・ ワカメ・りんご	小麦・卵	420 kcal 15.0 g 11.8 g 61.6 g 0.9 g	315 kcal 11.3 g 8.9 g 46.2 g 0.7 g		ホット ドッグ 牛乳	
14	水	カレーうどん 厚揚げと大根の煮物 フルーツ(バナナ)	うどん・油・砂糖・片栗粉	豚肉・厚揚げ	玉ねぎ・万能ねぎ・大根・ 小松菜・人参・バナナ	小麦	356 kcal 14.7 g 12.5 g 46.0 g 2.9 g	267 kcal 11.0 g 9.4 g 34.5 g 2.2 g		スイーツ ポテト 牛乳	
15	木	にっこりハンバーグ 花ちらし寿司 すまし汁 フルーツ(柿)	ご飯・砂糖・パン粉・油・ バター・花ふ	ツナフレーク缶・鶏肉・豆腐	きゅうり・コーン・玉ねぎ・ 人参・枝豆・キャベツ・ トマト・大根・柿	小麦・乳	432 kcal 14.7 g 12.8 g 61.8 g 1.2 g	324 kcal 11.0 g 9.6 g 46.4 g 0.9 g		たいやき 牛乳	

屋 食	11月	3色食品群			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		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	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		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分				
16	金	くるくるマカロニサラダ ケチャップライスの ふわふわ玉子のせ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・油・ ツイストマカロニ・砂糖・ マヨネーズ	鶏肉・玉子	玉ねぎ・グリーンピース・ きゅうり・人参・白菜・ えのき茸・バナナ	乳・卵・小麦	411 kcal 13.0 g 12.0 g 60.4 g 1.3 g	308 kcal 11.4 g 9.8 g 43.6 g 0.8 g		おせんべい &クッキー 牛乳	
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	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		ドーナツ 牛乳	
19	月	豆腐の野菜あんかけ 白菜の和風ツナ和え 鉄分強化しふりかけごはん すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉	豆腐・豚肉・ツナフレーク缶	小松菜・玉ねぎ・人参・ 白菜・ワカメ・長ねぎ・ オレンジ	小麦	373 kcal 14.2 g 9.6 g 55.0 g 1.0 g	280 kcal 10.7 g 7.2 g 41.3 g 0.8 g		フレンチ トースト 牛乳	
20	火	ポテトサラダ ハヤシライス フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖・じゃが芋・ マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ・カットマトハック・ グリーンピース・きゅうり・人参 パインアップル缶	小麦・卵	430 kcal 11.4 g 12.1 g 66.4 g 1.3 g	323 kcal 8.6 g 9.1 g 49.8 g 1.0 g		ホット ドッグ 牛乳	
21	水	親子丼 チンゲン菜のおかか和え みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・焼ふ	鶏肉・玉子・花かつお・ ヨーグルト	玉ねぎ・のり・チンゲン菜・ 人参・水菜	卵・小麦・乳	333 kcal 17.4 g 4.5 g 53.2 g 1.1 g	250 kcal 13.1 g 3.4 g 39.9 g 0.8 g		スイーツ ポテト 牛乳	
22	木	豚肉のケチャップスバゲッ ティツナサラダ スープ	スバゲッティ・バター・油・ 小麦粉・砂糖・マヨネーズ	豚肉・ツナフレーク缶・玉子	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・大根・コーン	小麦・乳・卵	378 kcal 16.9 g 14.4 g 44.3 g 1.1 g	284 kcal 12.7 g 10.8 g 33.2 g 1.1 g		たいやき 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 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		ドーナツ 牛乳	
26	月	クリームシチュー まめサラダ コーンピラフ フルーツ(みかん缶)	ご飯・バター・じゃが芋・ 油・砂糖・マヨネーズ	鶏肉・牛乳・大豆	コーン・玉ねぎ・人参・ グリーンピース・ブロッコリー 赤ピーマン・みかん缶	乳・小麦・卵	508 kcal 15.6 g 17.2 g 70.8 g 1.5 g	381 kcal 11.7 g 12.9 g 53.1 g 1.1 g		フレンチ トースト 牛乳	
27	火	カラスカレイと秋野菜の甘辛揚 げ三色和え ご飯・すまし汁 フルーツ(りんご)	ご飯・片栗粉・油・砂糖・ ごま・さつま芋	カラスカレイ・玉子・豆腐	れんこん・キャベツ・人参・ ワカメ・りんご	小麦・卵	420 kcal 15.0 g 11.8 g 61.6 g 0.9 g	315 kcal 11.3 g 8.9 g 46.2 g 0.7 g		ホット ドッグ 牛乳	
28	水	カレーうどん 厚揚げと大根の煮物 フルーツ(バナナ)	うどん・油・砂糖・片栗粉	豚肉・厚揚げ	玉ねぎ・万能ねぎ・大根・ 小松菜・人参・バナナ	小麦	356 kcal 14.7 g 12.5 g 46.0 g 2.9 g	267 kcal 11.0 g 9.4 g 34.5 g 2.2 g		スイーツ ポテト 牛乳	
29	木	お豆腐ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ ご飯・すまし汁 フルーツ(柿)	ご飯・パン粉・油・砂糖・ 花ふ	鶏肉・豆腐	玉ねぎ・トマト・キャベツ・ 人参・コーン・大根・柿	小麦	410 kcal 12.9 g 12.7 g 58.7 g 0.9 g	308 kcal 9.7 g 9.5 g 44.0 g 0.7 g		たいやき 牛乳	
30	金	くるくるマカロニサラダ ケチャップライスの ふわふわ玉子のせ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・油・ ツイストマカロニ・砂糖・ マヨネーズ	鶏肉・玉子	玉ねぎ・グリーンピース・ きゅうり・人参・白菜・ えのき茸・バナナ	乳・卵・小麦	411 kcal 13.0 g 12.0 g 60.4 g 1.3 g	308 kcal 11.4 g 9.8 g 43.6 g 0.8 g		おせんべい &クッキー 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。



年齢	給与栄養目標量		当月平均 給与栄養量			
	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	16.1/10.8/5.1/2未満	398	14.5	10.7	59.0 1.2
1～2歳	285	11.8/7.9/4.1/7.0未満	299	10.9	8.0	44.2 0.9