



献 立 表



屋 食	12月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆・かき)	エネルギー 3～5歳 栄養価	1～2歳 栄養価	エネルギー 3～5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					
2 月	ポークカレーライス キャベツとわかめの ツナサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ 砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	キャベツ・りんご・ワカメ・ 玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦		431 kcal 13.3 g 12.5 g 64.6 g 1.6 g	323 kcal 10.0 g 9.4 g 48.5 g 1.2 g	フライド ポテト 牛乳
3 火	鉄分強化しふりかけご飯 煮込みハンバーグ 大根サラダ みそ汁	ご飯・パン粉・花ふ・砂糖・ 油	牛乳・玉子・豚肉	カットマトハック・バセリ・ 玉ねぎ・人参・大根	乳・卵・小麦		410 kcal 14.0 g 12.6 g 57.0 g 1.1 g	308 kcal 10.5 g 9.5 g 42.8 g 0.8 g	フレンチ トースト 牛乳
4 水	ご飯 秋鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉のうま煮 みそ汁 フルーツ(みかん)	ごま・ごま油・ご飯・ さつま芋・油	秋鮭・豆腐・豚肉	グリーンピース・みかん・ワカメ 小松菜・人参・長ねぎ	小麦		397 kcal 17.9 g 8.5 g 58.8 g 1.0 g	298 kcal 13.4 g 6.4 g 44.1 g 0.8 g	ミニ アメリカン ドッグ 牛乳
5 木	スパゲティナポリタン キャベツとごぼうの みそ汁 みるくスープ	スパゲティ・バター・砂糖 片栗粉・油	牛乳・玉子・鶏肉	キャベツ・コーン・ごぼう・ ピーマン・玉ねぎ・枝豆・ 人参	乳・卵・小麦		381 kcal 14.5 g 14.5 g 45.8 g 1.0 g	286 kcal 10.9 g 10.9 g 34.4 g 0.8 g	ワッフル 牛乳
6 金	ハヤシライス マセドアンサラダ フルーツ(みかん)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ 砂糖・油	豚肉	カットマトハック・ グリーンピース・みかん・ 玉ねぎ・人参	卵・小麦		415 kcal 12.1 g 10.8 g 64.8 g 1.3 g	311 kcal 9.1 g 8.1 g 48.6 g 1.0 g	おせんべい &クッキー 牛乳
7 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	おせんべい 牛乳
9 月	ご飯 中華うま煮 春雨サラダ みそ汁	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・ 春雨・片栗粉	鶏肉	かぼちゃ・きゅうり・コーン・ 人参・長ねぎ・白菜	小麦		415 kcal 11.9 g 11.6 g 63.3 g 1.2 g	311 kcal 8.9 g 8.7 g 47.5 g 0.9 g	フライド ポテト 牛乳
10 火	鉄分強化しふりかけご飯 白糸タラのおろし煮 小松菜の玉子炒め みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉 油	シロイトタラ・玉子・油揚げ	ごぼう・りんご・小松菜・ 人参・大根・万能ねぎ	卵・小麦		366 kcal 13.7 g 9.3 g 55.0 g 1.3 g	275 kcal 10.3 g 7.0 g 41.3 g 1.0 g	フレンチ トースト 牛乳
11 水	ご飯 豆腐の野菜あんかけ かぼちゃのごまからめ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・ 片栗粉	豆腐・豚肉	かぼちゃ・チンゲン菜・ バナナ・もやし・玉ねぎ・ 人参・長ねぎ	小麦		385 kcal 12.9 g 7.4 g 65.2 g 1.0 g	289 kcal 9.7 g 5.6 g 48.9 g 0.8 g	ミニ アメリカン ドッグ 牛乳
12 木	ご飯 とり肉団子の煮込み きゅうりとわかめのツナ和え すまし汁	ごま油・ご飯・砂糖	ツナフレーク缶・玉子・鶏肉 粉豆腐	インゲン・キャベツ・きゅうり なめこ・ワカメ・人参・生姜	卵・小麦		356 kcal 14.7 g 10.8 g 48.3 g 1.1 g	267 kcal 11.0 g 8.1 g 36.2 g 0.8 g	ワッフル 牛乳
13 金	ご飯 秋鮭の磯辺焼き 茹で豚と白菜のさっぱり和え みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・バター・ 砂糖・小麦粉・片栗粉・ 油	ヨーグルト・秋鮭・豚肉	あおさ粉・コーン・しめじ・ ほうれん草・人参・白菜	乳・小麦		364 kcal 15.5 g 7.0 g 57.3 g 1.0 g	273 kcal 11.6 g 5.3 g 43.0 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳
14 土	牛丼 ほうれん草とコーンのごま和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖・ごま	牛肉	玉ねぎ・キヌサヤ・ ほうれん草・人参・コーン・ 大根・長ねぎ・オレンジ	小麦・乳		353 kcal 14.7 g 7.9 g 54.2 g 1.2 g	265 kcal 11.0 g 5.9 g 40.7 g 0.9 g	おせんべい 牛乳

屋 食	12月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆・かき)	エネルギー 3～5歳 栄養価	1～2歳 栄養価	エネルギー 3～5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					
16 月	ポークカレーライス キャベツとわかめの ツナサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ 砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	キャベツ・りんご・ワカメ・ 玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦		431 kcal 13.3 g 12.5 g 64.6 g 1.6 g	323 kcal 10.0 g 9.4 g 48.5 g 1.2 g	フライド ポテト 牛乳
17 火	鉄分強化しふりかけご飯 煮込みハンバーグ 大根サラダ みそ汁	ご飯・パン粉・花ふ・砂糖・ 油	牛乳・玉子・豚肉	カットマトハック・バセリ・ 玉ねぎ・人参・大根	乳・卵・小麦		410 kcal 14.0 g 12.6 g 57.0 g 1.1 g	308 kcal 10.5 g 9.5 g 42.8 g 0.8 g	フレンチ トースト 牛乳
18 水	ご飯 秋鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉のうま煮 みそ汁 フルーツ(みかん)	ごま・ごま油・ご飯・ さつま芋・油	秋鮭・豆腐・豚肉	グリーンピース・みかん・ワカメ 小松菜・人参・長ねぎ	小麦		397 kcal 17.9 g 8.5 g 58.8 g 1.0 g	298 kcal 13.4 g 6.4 g 44.1 g 0.8 g	ミニ アメリカン ドッグ 牛乳
19 木	スパゲティナポリタン キャベツとごぼうの みそ汁 みるくスープ	スパゲティ・バター・砂糖 片栗粉・油	牛乳・玉子・鶏肉	キャベツ・コーン・ごぼう・ ピーマン・玉ねぎ・枝豆・ 人参	乳・卵・小麦		381 kcal 14.5 g 14.5 g 45.8 g 1.0 g	286 kcal 10.9 g 10.9 g 34.4 g 0.8 g	ワッフル 牛乳
20 金	ハヤシライス マセドアンサラダ フルーツ(みかん)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ 砂糖・油	豚肉	カットマトハック・ グリーンピース・みかん・ 玉ねぎ・人参	卵・小麦		415 kcal 12.1 g 10.8 g 64.8 g 1.3 g	311 kcal 9.1 g 8.1 g 48.6 g 1.0 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	おせんべい 牛乳
23 月	ご飯 中華うま煮 春雨サラダ みそ汁	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・ 春雨・片栗粉	鶏肉	かぼちゃ・きゅうり・コーン・ 人参・長ねぎ・白菜	小麦		415 kcal 11.9 g 11.6 g 63.3 g 1.2 g	311 kcal 8.9 g 8.7 g 47.5 g 0.9 g	フライド ポテト 牛乳
24 火	鉄分強化しふりかけご飯 白糸タラのおろし煮 小松菜の玉子炒め みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉 油	シロイトタラ・玉子・油揚げ	ごぼう・りんご・小松菜・ 人参・大根・万能ねぎ	卵・小麦		366 kcal 13.7 g 9.3 g 55.0 g 1.3 g	275 kcal 10.3 g 7.0 g 41.3 g 1.0 g	フレンチ トースト 牛乳
25 水	ご飯 グアスマズプリライス ローストチキン ブロッコリーとマカロニの サラダ フルーツ(みかん)	ご飯・バター・マカロニ・ マヨネーズ・砂糖・星ポテ 油	ワインナー・鶏肉	コーン・にんにく・ ブロッコリー・ほうれん草・ みかん・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦		453 kcal 13.2 g 15.5 g 62.0 g 1.3 g	340 kcal 9.9 g 11.6 g 46.5 g 1.0 g	ミニ アメリカン ドッグ 牛乳
26 木	ご飯 とり肉団子の煮込み きゅうりとわかめのツナ和え すまし汁	ごま油・ご飯・砂糖	ツナフレーク缶・玉子・鶏肉 粉豆腐	インゲン・キャベツ・きゅうり なめこ・ワカメ・人参・生姜	卵・小麦		356 kcal 14.7 g 10.8 g 48.3 g 1.1 g	267 kcal 11.0 g 8.1 g 36.2 g 0.8 g	ワッフル 牛乳
27 金	ご飯 秋鮭の磯辺焼き 茹で豚と白菜のさっぱり和え みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・バター・ 砂糖・小麦粉・片栗粉・ 油	ヨーグルト・秋鮭・豚肉	あおさ粉・コーン・しめじ・ ほうれん草・人参・白菜	乳・小麦		364 kcal 15.5 g 7.0 g 57.3 g 1.0 g	273 kcal 11.6 g 5.3 g 43.0 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りやすくなる為の目安です。
※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ので、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。

