



献立表



月	日	献立	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆・かに)	3～5歳 栄養価		1～2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		エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 水分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 水分			
1	月	カレーライス 大根のごまヨサダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖・ ごま・マヨネーズ	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・ きゅうり・りんご	小麦・乳・卵	424 12.2 12.3 64.4 1.5 1.1	318 9.2 9.2 48.3 1.1	318 9.2 9.2 48.3 1.1	スイーツ ポテト 牛乳	
2	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	376 17.1 7.6 57.5 1.1	282 12.8 5.7 43.1 0.8	282 12.8 5.7 43.1 0.8	チーズ トースト 牛乳	
3	水	秋鮭のみそ焼き 豚肉のもやし炒め ご飯・すまし汁 ヨーグルト	ご飯・油・ごま油・ごま・砂糖	秋鮭・豚肉・豆腐・ ヨーグルト	ブロッコリー・もやし・人参・ ピーマン・長ねぎ	小麦・乳	371 16.4 9.4 52.1 1.2	278 12.3 7.1 39.1 0.9	278 12.3 7.1 39.1 0.9	ホット ケーキ 牛乳	
4	木	春野菜のスバゲティ さつま芋サラダ コーンクリームスープ	スパゲッティ・バター・油・ さつま芋・砂糖・ マヨネーズ・小麦粉	鶏肉・牛乳	キャベツ・スナップエンドウ・ パプリカ赤・きゅうり・人参・ クリームコーン缶	小麦・乳・卵	406 12.4 12.4 59.9 1.2	305 9.3 9.3 44.9 0.9	305 9.3 9.3 44.9 0.9	ハッシュド ポテト 牛乳	
5	金	ハンバーグ マカロニサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・パン粉・油・マカロニ・ 砂糖・マヨネーズ	豚肉・豆乳	玉ねぎ・トマト・きゅうり・ 人参・もやし・万能ねぎ	小麦・卵	409 13.8 12.0 58.3 1.1	307 10.4 9.0 43.7 0.8	307 10.4 9.0 43.7 0.8	おせんべい &クッキー 牛乳	
6	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 12.0 12.4 63.6 1.2	317 9.0 9.3 47.7 0.9	317 9.0 9.3 47.7 0.9	バーム クーヘン 牛乳	
8	月	助孝タラのココロ揚げ ほうれん草の玉子炒め 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	ほうれん草・人参・長ねぎ・ オレンジ	小麦・卵	394 13.9 10.2 59.8 1.3	296 10.4 7.7 44.9 1.0	296 10.4 7.7 44.9 1.0	スイーツ ポテト 牛乳	
9	火	秋鮭の甘辛煮 お豆と玉子のサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・マヨネーズ	秋鮭・大豆・玉子	生姜・人参・水菜・キャベツ パプリカ赤・玉ねぎ・ワカメ 白桃缶	小麦・卵	397 17.5 9.9 57.2 1.2	298 13.1 7.4 42.9 0.9	298 13.1 7.4 42.9 0.9	チーズ トースト 牛乳	
10	水	豆腐のミートグラタン ごぼうサラダ 鉄分強化!ふりかけごはん みそ汁	ご飯・バター・油・小麦粉・ 砂糖・パン粉・マヨネーズ	豆腐・豚肉・玉子	玉ねぎ・バセリ・ごぼう・ 人参・白菜	乳・小麦・卵	435 17.1 13.5 58.4 1.3	326 12.8 10.1 43.8 1.0	326 12.8 10.1 43.8 1.0	ホット ケーキ 牛乳	
11	木	肉じゃが 大根とわかめのごま和え 納豆ごはん・みそ汁	ご飯・じゃが芋・油・砂糖・ ごま・焼ふ	納豆・豚肉	あおさ粉・玉ねぎ・人参・ 大根・ワカメ・なめこ	小麦	423 19.0 9.4 63.9 1.2	317 14.3 7.1 47.9 0.9	317 14.3 7.1 47.9 0.9	ハッシュド ポテト 牛乳	
12	金	ハヤシライス お豆腐サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖	豚肉・豆腐	玉ねぎ・カットマトハック・ グリーンピース・人参・ きゅうり・バナナ	小麦	414 14.1 11.4 61.2 1.3	311 10.6 8.6 45.9 1.0	311 10.6 8.6 45.9 1.0	おせんべい &クッキー 牛乳	
13	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 12.0 12.4 63.6 1.2	317 9.0 9.3 47.7 0.9	317 9.0 9.3 47.7 0.9	バーム クーヘン 牛乳	

給与栄養目標量		当月平均 給与栄養量				
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	390/16.1/10.8/51/1.2未満	412	14.8	11.1	60.7	1.2
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	309	11.1	8.3	45.5	0.9

月	日	献立	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆・かに)	3～5歳 栄養価		1～2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		エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 水分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 水分			
15	月	カレーライス 大根のごまヨサダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖・ ごま・マヨネーズ	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・ きゅうり・りんご	小麦・乳・卵	424 12.2 12.3 64.4 1.5 1.1	318 9.2 9.2 48.3 1.1	318 9.2 9.2 48.3 1.1	スイーツ ポテト 牛乳	
16	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	376 17.1 7.6 57.5 1.1	282 12.8 5.7 43.1 0.8	282 12.8 5.7 43.1 0.8	チーズ トースト 牛乳	
17	水	秋鮭のみそ焼き 豚肉のもやし炒め ご飯・すまし汁 ヨーグルト	ご飯・油・ごま油・ごま・砂糖	秋鮭・豚肉・豆腐・ ヨーグルト	ブロッコリー・もやし・人参・ ピーマン・長ねぎ	小麦・乳	371 16.4 9.4 52.1 1.2	278 12.3 7.1 39.1 0.9	278 12.3 7.1 39.1 0.9	ホット ケーキ 牛乳	
18	木	春野菜のスバゲティ さつま芋サラダ コーンクリームスープ	スパゲッティ・バター・油・ さつま芋・砂糖・ マヨネーズ・小麦粉	鶏肉・牛乳	キャベツ・スナップエンドウ・ パプリカ赤・きゅうり・人参・ クリームコーン缶	小麦・乳・卵	406 12.4 12.4 59.9 1.2	305 9.3 9.3 44.9 0.9	305 9.3 9.3 44.9 0.9	ハッシュド ポテト 牛乳	
19	金	ハンバーグ マカロニサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・パン粉・油・マカロニ・ 砂糖・マヨネーズ	豚肉・豆乳	玉ねぎ・トマト・きゅうり・ 人参・もやし・万能ねぎ	小麦・卵	409 13.8 12.0 58.3 1.1	307 10.4 9.0 43.7 0.8	307 10.4 9.0 43.7 0.8	おせんべい &クッキー 牛乳	
20	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 12.0 12.4 63.6 1.2	317 9.0 9.3 47.7 0.9	317 9.0 9.3 47.7 0.9	バーム クーヘン 牛乳	
22	月	助孝タラのココロ揚げ ほうれん草の玉子炒め 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	ほうれん草・人参・長ねぎ・ オレンジ	小麦・卵	394 13.9 10.2 59.8 1.3	296 10.4 7.7 44.9 1.0	296 10.4 7.7 44.9 1.0	スイーツ ポテト 牛乳	
23	火	秋鮭の甘辛煮 お豆と玉子のサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・マヨネーズ	秋鮭・大豆・玉子	生姜・人参・水菜・キャベツ パプリカ赤・玉ねぎ・ワカメ 白桃缶	小麦・卵	397 17.5 9.9 57.2 1.2	298 13.1 7.4 42.9 0.9	298 13.1 7.4 42.9 0.9	チーズ トースト 牛乳	
24	水	豆腐のミートグラタン ごぼうサラダ 鉄分強化!ふりかけごはん みそ汁	ご飯・バター・油・小麦粉・ 砂糖・パン粉・マヨネーズ	豆腐・豚肉・玉子	玉ねぎ・バセリ・ごぼう・ 人参・白菜	乳・小麦・卵	435 17.1 13.5 58.4 1.3	326 12.8 10.1 43.8 1.0	326 12.8 10.1 43.8 1.0	ホット ケーキ 牛乳	
25	木	肉じゃが 大根とわかめのごま和え 納豆ごはん・みそ汁	ご飯・じゃが芋・油・砂糖・ ごま・焼ふ	納豆・豚肉	あおさ粉・玉ねぎ・人参・ 大根・ワカメ・なめこ	小麦	423 19.0 9.4 63.9 1.2	317 14.3 7.1 47.9 0.9	317 14.3 7.1 47.9 0.9	ハッシュド ポテト 牛乳	
26	金	ハヤシライス お豆腐サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖	豚肉・豆腐	玉ねぎ・カットマトハック・ グリーンピース・人参・ きゅうり・バナナ	小麦	414 14.0 11.4 61.2 1.3	311 10.6 8.6 45.9 1.0	311 10.6 8.6 45.9 1.0	おせんべい &クッキー 牛乳	
27	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 12.0 12.4 63.6 1.2	317 9.0 9.3 47.7 0.9	317 9.0 9.3 47.7 0.9	バーム クーヘン 牛乳	

※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。

