



献立表



昼食	6月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆・そば)	3～5歳 栄養価	エネルギー タンパク質		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			1～2歳 栄養価	エネルギー タンパク質	
1 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	マドレーヌ 牛乳	
3 月	豚丼 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	豚肉	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	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	蒸しパン 牛乳	
4 火	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 大根の信田煮 ご飯・すまし汁	ご飯・ごま・ごま油・油・ 砂糖	豚肉・油揚げ	キャベツ・コーン・人参・ 大根・インゲン・白菜・ 万能ねぎ	小麦	401 kcal 15.9 g 12.8 g 52.6 g 1.0 g	301 kcal 11.9 g 9.6 g 39.5 g 0.8 g	チーズ トースト 牛乳	
5 水	スパゲティ・オボロタン ポテトサラダ 豆腐と玉子のスープ	スパゲティ・バター・ 油・砂糖・じゃが芋・ マヨネーズ	鶏肉・豆腐・玉子	玉ねぎ・ピーマン・人参・ パセリ・もやし	小麦・乳・卵	356 kcal 12.7 g 12.3 g 46.1 g 1.0 g	267 kcal 9.5 g 9.2 g 34.6 g 0.8 g	ゼリー 牛乳	
6 木	スケノウタラのごま焼き 大根のそぼろ煮 ご飯・すまし汁 ヨーグルト	ご飯・ごま・油・砂糖・ 片栗粉	スケノウタラ・豚肉・油揚げ ヨーグルト	人参・大根・長ねぎ・ グリーンピース・白菜	小麦・乳	350 kcal 14.2 g 8.2 g 53.0 g 0.9 g	263 kcal 10.7 g 6.2 g 39.8 g 0.7 g	お好み焼き 牛乳	
7 金	麻婆豆腐 もやしの中華和え ご飯・中華スープ フルーツ(黄桃缶)	ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉	豚肉・豆腐	生姜・長ねぎ・ニラ・もやし・ ブロッコリー・パプリカ赤・ 玉ねぎ・ワカメ・黄桃缶	小麦	382 kcal 13.7 g 10.5 g 55.9 g 0.9 g	287 kcal 10.3 g 7.9 g 41.9 g 0.7 g	おせんべい &クッキー 牛乳	
8 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	マドレーヌ 牛乳	
10 月	冷やし豚しゃぶうどん 大豆の甘辛和え フルーツ(オレンジ)	うどん・片栗粉・ごま油・ 砂糖・油	豚肉・玉子・大豆	トマト・白菜・きゅうり・ごぼう 人参・あおさ・オレンジ	小麦・卵	364 kcal 14.9 g 12.9 g 46.7 g 2.1 g	273 kcal 11.2 g 9.7 g 35.0 g 1.6 g	蒸しパン 牛乳	
11 火	カレーライス 大根のごまマヨサラダ フルーツ(黄桃缶)	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・水菜・ 黄桃缶	小麦・乳・卵	421 kcal 12.2 g 11.5 g 64.9 g 1.4 g	316 kcal 9.2 g 8.6 g 48.7 g 1.1 g	チーズ トースト 牛乳	
12 水	茹で豚のおかかサラダ さつま芋の塩バター煮 ひじきご飯・みそ汁	ご飯・油・砂糖・ごま・ 片栗粉・ごま油・さつま芋・ バター・焼ふ	油揚げ・豚肉・花かつお	ひじき・人参・もやし・水菜・ 玉ねぎ	小麦・乳	454 kcal 16.3 g 11.5 g 70.2 g 1.1 g	341 kcal 12.2 g 8.6 g 52.7 g 0.8 g	ゼリー 牛乳	
13 木	カラスカレイの煮付け 豚肉とじゃが芋のバター炒め ご飯・ソーめん汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・じゃが芋・ バター・ソーめん汁	カラスカレイ・豚肉・ ヨーグルト	生姜・ワカメ・人参・ ほうれん草・しめじ	小麦・乳	380 kcal 16.8 g 5.7 g 62.0 g 1.2 g	285 kcal 12.6 g 4.3 g 46.5 g 0.9 g	お好み焼き 牛乳	
14 金	豆腐ステーキの肉味噌かけ ごぼうときゅうりのサラダ じゃこと人参のご飯 すまし汁	ご飯・油・小麦粉・砂糖・ 片栗粉・マヨネーズ	ちりめん干し・豆腐・鶏肉	人参・玉ねぎ・グリーンピース ごぼう・きゅうり・白菜・ 長ねぎ	小麦・卵	447 kcal 16.8 g 14.7 g 59.6 g 1.3 g	335 kcal 12.6 g 11.0 g 44.7 g 1.0 g	おせんべい &クッキー 牛乳	
15 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	マドレーヌ 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	390/16.7/10.8/57.1/2未満	386	15.3	9.8	57.0	1.2
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	290	11.5	7.4	42.8	0.9



昼食	6月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆・そば)	3～5歳 栄養価	エネルギー タンパク質		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			1～2歳 栄養価	エネルギー タンパク質	
17 月	豚丼 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	豚肉	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	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	蒸しパン 牛乳	
18 火	豚肉とキャベツのごま味噌炒め 大根の信田煮 ご飯・すまし汁	ご飯・ごま・ごま油・油・ 砂糖	豚肉・油揚げ	キャベツ・コーン・人参・ 大根・インゲン・白菜・ 万能ねぎ	小麦	401 kcal 15.9 g 12.8 g 52.6 g 1.0 g	301 kcal 11.9 g 9.6 g 39.5 g 0.8 g	チーズ トースト 牛乳	
19 水	スパゲティ・オボロタン ポテトサラダ 豆腐と玉子のスープ	スパゲティ・バター・ 油・砂糖・じゃが芋・ マヨネーズ	鶏肉・豆腐・玉子	玉ねぎ・ピーマン・人参・ パセリ・もやし	小麦・乳・卵	356 kcal 12.7 g 12.3 g 46.1 g 1.0 g	267 kcal 9.5 g 9.2 g 34.6 g 0.8 g	ゼリー 牛乳	
20 木	スケノウタラのごま焼き 大根のそぼろ煮 ご飯・すまし汁 ヨーグルト	ご飯・ごま・油・砂糖・ 片栗粉	スケノウタラ・豚肉・油揚げ ヨーグルト	人参・大根・長ねぎ・ グリーンピース・白菜	小麦・乳	350 kcal 14.2 g 8.2 g 53.0 g 0.9 g	263 kcal 10.7 g 6.2 g 39.8 g 0.7 g	お好み焼き 牛乳	
21 金	麻婆豆腐 もやしの中華和え ご飯・中華スープ フルーツ(黄桃缶)	ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉	豚肉・豆腐	生姜・長ねぎ・ニラ・もやし・ ブロッコリー・パプリカ赤・ 玉ねぎ・ワカメ・黄桃缶	小麦	382 kcal 13.7 g 10.5 g 55.9 g 0.9 g	287 kcal 10.3 g 7.9 g 41.9 g 0.7 g	おせんべい &クッキー 牛乳	
22 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	マドレーヌ 牛乳	
24 月	冷やし豚しゃぶうどん 大豆の甘辛和え フルーツ(オレンジ)	うどん・片栗粉・ごま油・ 砂糖・油	豚肉・玉子・大豆	トマト・白菜・きゅうり・ごぼう 人参・あおさ・オレンジ	小麦・卵	364 kcal 14.9 g 12.9 g 46.7 g 2.1 g	273 kcal 11.2 g 9.7 g 35.0 g 1.6 g	蒸しパン 牛乳	
25 火	カレーライス 大根のごまマヨサラダ フルーツ(黄桃缶)	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・水菜・ 黄桃缶	小麦・乳・卵	421 kcal 12.2 g 11.5 g 64.9 g 1.4 g	316 kcal 9.2 g 8.6 g 48.7 g 1.1 g	チーズ トースト 牛乳	
26 水	茹で豚のおかかサラダ さつま芋の塩バター煮 ひじきご飯・みそ汁	ご飯・油・砂糖・ごま・ 片栗粉・ごま油・さつま芋・ バター・焼ふ	油揚げ・豚肉・花かつお	ひじき・人参・もやし・水菜・ 玉ねぎ	小麦・乳	454 kcal 16.3 g 11.5 g 70.2 g 1.1 g	341 kcal 12.2 g 8.6 g 52.7 g 0.8 g	ゼリー 牛乳	
27 木	カラスカレイの煮付け 豚肉とじゃが芋のバター炒め ご飯・ソーめん汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・じゃが芋・ バター・ソーめん汁	カラスカレイ・豚肉・ ヨーグルト	生姜・ワカメ・人参・ ほうれん草・しめじ	小麦・乳	380 kcal 16.8 g 5.7 g 62.0 g 1.2 g	285 kcal 12.6 g 4.3 g 46.5 g 0.9 g	お好み焼き 牛乳	
28 金	豆腐ステーキの肉味噌かけ ごぼうときゅうりのサラダ じゃこと人参のご飯 すまし汁	ご飯・油・小麦粉・砂糖・ 片栗粉・マヨネーズ	ちりめん干し・豆腐・鶏肉	人参・玉ねぎ・グリーンピース ごぼう・きゅうり・白菜・ 長ねぎ	小麦・卵	447 kcal 16.8 g 14.7 g 59.6 g 1.3 g	335 kcal 12.6 g 11.0 g 44.7 g 1.0 g	おせんべい &クッキー 牛乳	
29 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	マドレーヌ 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。

