



献立表



屋 食	2月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	エネルギー 3〜5歳 栄養価		エネルギー 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	エネルギー	タンパク質	
						kcal	g	kcal	g	
1	金	赤おにぎりライス 野菜のコンソメ煮 キャベツとワカメの ナムル風サラダ	ご飯・バター・油・ スパゲッティ・ごま・砂糖・ ごま油	ウインナー・鶏肉	玉ねぎ・レズン・きゅうり・ かぶ・人参・ブロッコリー・ キャベツ・ワカメ	乳・小麦・卵	425 12.3 13.7 61.1 1.5	319 9.2 10.3 45.8 1.1	おせんべい &クッキー 牛乳	
2	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 15.4 16.7 66.1 1.5	365 11.6 12.5 49.6 1.1	カステラ 牛乳	
4	月	ポークビーンズ 三色和え ご飯・みそ汁	ご飯・じゃが芋・バター・油・ 砂糖	豚肉・大豆・玉子	玉ねぎ・カットマトバック・ グリーンピース・キャベツ・ 人参・かぶ・ワカメ	乳・小麦・卵	418 17.3 11.5 59.1 1.1	314 13.0 8.6 44.3 0.8	ホット ケーキ 牛乳	
5	火	ハンバーグ 白菜とわかめのサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・パン粉・油・ごま・ 砂糖・花ふ	豚肉・牛乳	玉ねぎ・トマト・白菜・人参・ ワカメ・長ねぎ	小麦・乳	388 13.5 12.0 54.0 1.0	291 10.1 9.0 40.5 0.8	チーズ トースト 牛乳	
6	水	肉じゃが 白菜としらすの酢の物 ご飯・みそ汁	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・しらす干し・油揚げ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜・えのき草	小麦	393 14.6 8.4 59.8 1.2	287 11.0 6.3 44.9 0.9	ピザパン 牛乳	
7	木	スパゲッティミートソース お豆腐サラダ スープ	スパゲッティ・バター・油・ 小麦粉・砂糖	豚肉・豆腐・ツナフレーク缶 玉子	玉ねぎ・人参・ハセリ・ キャベツ・コーン・ワカメ	小麦・乳・卵	393 18.0 14.5 44.2 1.2	295 13.5 10.9 33.2 0.9	スイート ポテト 牛乳	
8	金	白糸タラのコロコロ甘辛揚げ おふのふわふわ煮 ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ご飯・片栗粉・油・砂糖・ ごま・さつま芋・焼ふ	シロイトラ・玉子・油揚げ・ ヨーグルト	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜	小麦・卵・乳	443 16.3 12.4 63.8 1.2	332 12.2 9.3 47.9 0.9	おせんべい &クッキー 牛乳	
9	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	カステラ 牛乳	
12	火	秋鮭のクリームソース ひじきのサラダ ご飯・スープ フルーツ(黄桃缶)	ご飯・小麦粉・油・バター・ 砂糖	秋鮭・牛乳	玉ねぎ・ほうれん草・ひじき キャベツ・人参・かぼちゃ・ コーン・黄桃缶	小麦・乳	370 12.1 8.2 59.8 0.8	278 9.1 6.2 44.9 0.6	チーズ トースト 牛乳	
13	水	麻婆豆腐 小松菜ときさみの和え物 ご飯・はるさめスープ	ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉 春雨	豚肉・豆腐・鶏肉	生姜・長ねぎ・グリーンピース 小松菜・人参・しめじ	小麦	385 15.7 8.7 58.5 0.9	289 11.8 6.5 43.9 0.7	ピザパン 牛乳	
14	木	ハートの玉子焼き 豚肉の野菜炒め 鉄分強化しふりかけご飯 みそ汁 フルーツ(みかん)	ご飯・油・砂糖・花ふ	玉子・豆乳・豚肉	玉ねぎ・コーン・白菜・人参 もやし・ピーマン・長ねぎ・ みかん	小麦・卵	390 14.0 12.7 52.6 1.4	293 10.5 9.5 39.5 1.1	スイート ポテト 牛乳	
15	金	お豆いものグラタン風 茹で豚と大根のサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・じゃが芋・バター・ 小麦粉・パン粉・油・砂糖・ ごま油・焼ふ	ツナフレーク缶・大豆・豆乳 豚肉	玉ねぎ・ほうれん草・大根・ パプリカ・もやし	乳・小麦	442 16.5 13.8 60.7 1.1	332 12.4 10.4 45.5 0.8	おせんべい &クッキー 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	塩分-g
3〜5歳	390/16.1/10.8/51.2未満	394	14.9	10.7	1.2
1〜2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	296	11.2	8.0	0.9



屋 食	2月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	エネルギー 3〜5歳 栄養価		エネルギー 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	エネルギー	タンパク質	
						kcal	g	kcal	g	
16	土	スパゲッティ(トマト風) ツナサラダ スープ	スパゲッティ・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 18.4 16.9 44.2 1.4	305 13.8 12.7 33.2 1.1	カステラ 牛乳	
18	月	ポークビーンズ 三色和え ご飯・みそ汁	ご飯・じゃが芋・バター・油・ 砂糖	豚肉・大豆・玉子	玉ねぎ・カットマトバック・ グリーンピース・キャベツ・ 人参・かぶ・ワカメ	乳・小麦・卵	418 17.3 11.5 59.1 1.1	314 13.0 8.6 44.3 0.8	ホット ケーキ 牛乳	
19	火	ハンバーグ 白菜とわかめのサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・パン粉・油・ごま・ 砂糖・花ふ	豚肉・牛乳	玉ねぎ・トマト・白菜・人参・ ワカメ・長ねぎ	小麦・乳	388 13.5 12.0 54.0 1.0	291 10.1 9.0 40.5 0.8	チーズ トースト 牛乳	
20	水	肉じゃが 白菜としらすの酢の物 ご飯・みそ汁	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・しらす干し・油揚げ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜・えのき草	小麦	383 14.6 8.4 59.8 1.0	287 11.0 6.3 44.9 0.9	ピザパン 牛乳	
21	木	スパゲッティミートソース お豆腐サラダ スープ	スパゲッティ・バター・油・ 小麦粉・砂糖	豚肉・豆腐・ツナフレーク缶 玉子	玉ねぎ・人参・ハセリ・ キャベツ・コーン・ワカメ	小麦・乳・卵	393 18.0 14.5 44.2 1.2	295 13.5 10.9 33.2 0.9	スイート ポテト 牛乳	
22	金	白糸タラのコロコロ甘辛揚げ おふのふわふわ煮 ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ご飯・片栗粉・油・砂糖・ ごま・さつま芋・焼ふ	シロイトラ・玉子・油揚げ・ ヨーグルト	玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜	小麦・卵・乳	443 16.3 12.4 63.8 1.2	332 12.2 9.3 47.9 0.9	おせんべい &クッキー 牛乳	
23	土	ハヤシライス キャベツとマカロニのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖・マカロニ・ マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ・カットマトバック・ グリーンピース・キャベツ・ 人参・バナナ	小麦・卵	441 12.4 12.3 67.5 1.3	331 9.3 9.2 50.6 1.0	カステラ 牛乳	
25	月	大豆入りカレーライス 大根サラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・大豆・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・きゅうり りんご	小麦・乳	429 12.6 12.5 64.4 1.4	322 9.5 9.4 48.3 0.9	ホット ケーキ 牛乳	
26	火	秋鮭のクリームソース ひじきのサラダ ご飯・スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・油・バター・ 砂糖	秋鮭・牛乳	玉ねぎ・ほうれん草・ひじき キャベツ・人参・かぼちゃ・ コーン・オレンジ	小麦・乳	364 12.3 8.2 58.6 0.8	273 9.2 6.2 44.0 0.6	チーズ トースト 牛乳	
27	水	麻婆豆腐 小松菜ときさみの和え物 ご飯・はるさめスープ	ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉 春雨	豚肉・豆腐・鶏肉	生姜・長ねぎ・グリーンピース 小松菜・人参・しめじ	小麦	385 15.7 8.7 58.5 0.9	289 11.8 6.5 43.9 0.7	ピザパン 牛乳	
28	木	豚肉入り厚焼玉子 豚肉の野菜炒め 鉄分強化しふりかけご飯 みそ汁 フルーツ(みかん)	ご飯・油・砂糖・花ふ	玉子・豆乳・豚肉	長ねぎ・コーン・白菜・ 人参・玉ねぎ・ピーマン・ えのき草・みかん	小麦・卵	393 14.0 12.7 54.0 1.4	295 10.5 9.5 40.5 1.1	スイート ポテト 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。

