



献立表



| 昼食 | 10月 | 3色食品群   |                              |                    | アレルギー<br>(乳・卵・小麦・<br>落花生・そば・<br>えび・かに)               | エネルギー       |                                    |                                    | おやつ                  |
|----|-----|---|------------------------------|--------------------|--|-------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------|
|    |     | 熱や力になるもの  | 血や肉や骨に<br>なるもの               | 体の調子を<br>整える       |  | 3~5歳<br>栄養価 | 1~2歳<br>栄養価                        | エネルギー<br>たんぱく質                     |                      |
| 1  | 火   | ご飯<br>玉子ときのこのバター醤油炒め<br>キャベツとブロッコリーのサラダ<br>豆乳スープ          | ご飯・バター・砂糖・片栗粉<br>油           | 玉子・鶏肉・豆乳           | キャベツ・グリーンピース・<br>しめじ・パプリカ赤・<br>ブロッコリー・玉ねぎ・人参<br>万能ねぎ | 乳・卵・小麦      | 396<br>14.0<br>13.9<br>50.8<br>0.9 | 297<br>10.5<br>10.4<br>38.1<br>0.7 | ホット<br>ケーキ<br>牛乳     |
| 2  | 水   | ほうとう風うどん<br>ひじきとおからの炒り煮<br>フルーツ(バナナ)                      | うどん・砂糖・油                     | おから・鶏肉・油揚げ         | かぼちゃ・バナナ・ひじき・<br>枝豆・小松菜・人参・大根                        | 小麦          | 358<br>15.2<br>11.6<br>48.5<br>2.6 | 269<br>11.4<br>8.7<br>36.4<br>2.0  | たこやき<br>牛乳           |
| 3  | 木   | ハヤシライス<br>ポテト玉子サラダ<br>フルーツ(りんご)                           | ご飯・じゃが芋・マヨネーズ<br>砂糖・油        | 玉子・豚肉              | カットマトハック・きゅうり・<br>グリーンピース・りんご・<br>玉ねぎ                | 卵・小麦        | 452<br>14.9<br>13.3<br>65.5<br>1.4 | 339<br>11.2<br>10.0<br>49.1<br>1.1 | スイート<br>ポテト<br>牛乳    |
| 4  | 金   | 鉄分強化1ふりかけご飯<br>豚肉とごぼうの玉子とじ煮<br>白菜のおかか和え<br>みそ汁            | ご飯                           | 花かつお・玉子・豚肉・<br>油揚げ | ごぼう・玉ねぎ・人参・大根<br>白菜・万能ねぎ                             | 卵・小麦        | 359<br>15.9<br>8.6<br>50.8<br>1.3  | 269<br>11.9<br>6.5<br>38.1<br>1.0  | おせんべい<br>&クッキー<br>牛乳 |
| 5  | 土   | 牛丼<br>ほうれん草とコーンのごま和え<br>みそ汁<br>フルーツ(オレンジ)                 | ご飯・油・砂糖・ごま                   | 牛肉                 | 玉ねぎ・キヌサヤ・<br>ほうれん草・人参・コーン・<br>大根・長ねぎ・オレンジ            | 小麦・乳        | 353<br>14.7<br>7.9<br>54.2<br>1.2  | 265<br>11.0<br>5.9<br>40.7<br>0.9  | おせんべい<br>牛乳          |
| 7  | 月   | 鉄分強化1ふりかけご飯<br>白糸タラの洋風照り焼き<br>肉じゃがが<br>すまし汁<br>フルーツ(オレンジ) | ご飯・じゃが芋・バター・<br>砂糖・小麦粉・油     | シロイトラ・玉子・豚肉        | オレンジ・コーン・<br>ほうれん草・玉ねぎ・人参<br>長ねぎ                     | 乳・卵・小麦      | 408<br>15.7<br>9.9<br>61.0<br>1.0  | 306<br>11.8<br>7.4<br>45.8<br>0.8  | ハッシュド<br>ポテト<br>牛乳   |
| 8  | 火   | ご飯<br>豆腐と豚肉のうま煮<br>かぶとマトのサラダ<br>みそ汁<br>フルーツ(りんご)          | ごま油・ご飯・砂糖・油                  | 豆腐・豚肉              | えのき茸・かぶ・トマト・<br>りんご・ワカメ・玉ねぎ・<br>人参・白菜・万能ねぎ           | 小麦          | 379<br>13.7<br>9.7<br>57.0<br>1.1  | 284<br>10.3<br>7.3<br>42.8<br>0.8  | ホット<br>ケーキ<br>牛乳     |
| 9  | 水   | スパゲティナポリタン<br>もやしサラダ<br>みるくスープ                            | きつま芋・スパゲッティ・<br>バター・砂糖・片栗粉・油 | 牛乳・鶏肉              | コーン・チンゲン菜・パセリ・<br>もやし・玉ねぎ・人参                         | 乳・小麦        | 354<br>11.1<br>11.6<br>48.7<br>0.9 | 266<br>8.3<br>8.7<br>36.5<br>0.7   | たこやき<br>牛乳           |
| 10 | 木   | ご飯<br>ポークビーンズ<br>ワカメサラダ<br>スープ                            | ご飯・じゃが芋・バター・<br>砂糖・油         | 大豆・豚肉              | カットマトハック・きゅうり・<br>グリーンピース・コーン・<br>ごぼう・ワカメ・玉ねぎ・<br>水菜 | 乳・小麦        | 375<br>14.1<br>9.1<br>57.2<br>0.8  | 281<br>10.6<br>6.8<br>42.9<br>0.6  | スイート<br>ポテト<br>牛乳    |
| 11 | 金   | 鉄分強化1ふりかけご飯<br>ハンバーグ<br>白菜のごま和え<br>みそ汁                    | ごま・ご飯・パン粉・砂糖・<br>油           | 牛乳・豚肉              | トマト・ブロッコリー・玉ねぎ<br>小松菜・人参・長ねぎ・<br>白菜                  | 乳・小麦        | 372<br>13.8<br>10.2<br>53.9<br>1.1 | 279<br>10.4<br>7.7<br>40.4<br>0.8  | おせんべい<br>&クッキー<br>牛乳 |
| 12 | 土   | クリームシチュー<br>ツナサラダ<br>ご飯<br>フルーツ(りんご)                      | ご飯・じゃが芋・油                    | 牛乳・鶏肉・ツナフレーク       | 玉ねぎ・人参・ブロッコリー<br>コーン・キャベツ・りんご                        | 小麦・乳        | 487<br>15.4<br>16.7<br>66.1<br>1.5 | 365<br>11.6<br>12.5<br>49.6<br>1.1 | おせんべい<br>牛乳          |
| 15 | 火   | ご飯<br>玉子ときのこのバター醤油炒め<br>キャベツとブロッコリーのサラダ<br>豆乳スープ          | ご飯・バター・砂糖・片栗粉<br>油           | 玉子・鶏肉・豆乳           | キヌサヤ・キャベツ・<br>グリーンピース・しめじ・<br>ブロッコリー・玉ねぎ・人参<br>赤ピーマン | 乳・卵・小麦      | 397<br>14.3<br>13.8<br>51.2<br>0.9 | 298<br>10.7<br>10.4<br>38.4<br>0.7 | ホット<br>ケーキ<br>牛乳     |
| 16 | 水   | ほうとう風うどん<br>ひじきとおからの炒り煮<br>フルーツ(りんご)                      | うどん・砂糖・油                     | おから・鶏肉・油揚げ         | かぼちゃ・ひじき・りんご・<br>枝豆・小松菜・人参・大根                        | 小麦          | 357<br>15.0<br>11.7<br>48.1<br>2.6 | 268<br>11.3<br>8.8<br>36.1<br>2.0  | たこやき<br>牛乳           |

| 昼食 | 10月 | 3色食品群   |  |                    | アレルギー<br>(乳・卵・小麦・<br>落花生・そば・<br>えび・かに)               | エネルギー       |                                    |                                    | おやつ                  |
|----|-----|---|--|--------------------|--|-------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------|
|    |     | 熱や力になるもの  | 血や肉や骨に<br>なるもの                         | 体の調子を<br>整える       |  | 3~5歳<br>栄養価 | 1~2歳<br>栄養価                        | エネルギー<br>たんぱく質                     |                      |
| 17 | 木   | ハヤシライス<br>ポテト玉子サラダ<br>フルーツ(バナナ)                           | ご飯・じゃが芋・マヨネーズ<br>砂糖・油                  | 玉子・豚肉              | カットマトハック・きゅうり・<br>グリーンピース・バナナ・<br>玉ねぎ                | 卵・小麦        | 453<br>15.1<br>13.2<br>65.9<br>1.4 | 340<br>11.3<br>9.9<br>49.4<br>1.1  | スイート<br>ポテト<br>牛乳    |
| 18 | 金   | 鉄分強化1ふりかけご飯<br>豚肉とごぼうの玉子とじ煮<br>白菜のおかか和え<br>みそ汁            | ご飯                                     | 花かつお・玉子・豚肉・<br>油揚げ | ごぼう・玉ねぎ・人参・大根<br>白菜・万能ねぎ                             | 卵・小麦        | 359<br>15.9<br>8.6<br>50.8<br>1.3  | 269<br>11.9<br>6.5<br>38.1<br>1.0  | おせんべい<br>&クッキー<br>牛乳 |
| 19 | 土   | カレーライス<br>大根サラダ<br>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<br>枝豆・バナナ                              | 小麦・乳        | 423<br>12.0<br>12.4<br>63.6<br>1.2 | 317<br>9.0<br>9.3<br>47.7<br>0.9   | おせんべい<br>牛乳          |
| 21 | 月   | 鉄分強化1ふりかけご飯<br>白糸タラの洋風照り焼き<br>肉じゃがが<br>すまし汁<br>フルーツ(オレンジ) | ご飯・じゃが芋・バター・<br>砂糖・小麦粉・油               | シロイトラ・玉子・豚肉        | オレンジ・コーン・<br>ほうれん草・玉ねぎ・人参<br>長ねぎ                     | 乳・卵・小麦      | 408<br>15.7<br>9.9<br>61.0<br>1.0  | 306<br>11.8<br>7.4<br>45.8<br>0.8  | ハッシュド<br>ポテト<br>牛乳   |
| 23 | 水   | スパゲティナポリタン<br>ごぼうときゅうりのサラダ<br>みるくスープ                      | きつま芋・スパゲッティ・<br>バター・マヨネーズ・砂糖・<br>片栗粉・油 | 牛乳・鶏肉              | きゅうり・コーン・ごぼう・<br>パセリ・玉ねぎ・人参                          | 乳・卵・小麦      | 368<br>11.0<br>12.6<br>50.6<br>1.0 | 276<br>8.3<br>9.5<br>38.0<br>0.8   | たこやき<br>牛乳           |
| 24 | 木   | ご飯<br>ポークビーンズ<br>ワカメサラダ<br>スープ                            | ご飯・じゃが芋・バター・<br>砂糖・油                   | 大豆・豚肉              | カットマトハック・きゅうり・<br>グリーンピース・コーン・<br>ごぼう・ワカメ・玉ねぎ・<br>水菜 | 乳・小麦        | 375<br>14.1<br>9.1<br>57.2<br>0.8  | 281<br>10.6<br>6.8<br>42.9<br>0.6  | スイート<br>ポテト<br>牛乳    |
| 25 | 金   | 鉄分強化1ふりかけご飯<br>ハンバーグ<br>白菜のごま和え<br>みそ汁                    | ごま・ご飯・パン粉・砂糖・<br>油                     | 牛乳・豚肉              | トマト・ブロッコリー・玉ねぎ<br>小松菜・人参・長ねぎ・<br>白菜                  | 乳・小麦        | 372<br>13.8<br>10.2<br>53.9<br>1.1 | 279<br>10.4<br>7.7<br>40.4<br>0.8  | おせんべい<br>&クッキー<br>牛乳 |
| 26 | 土   | 牛丼<br>ほうれん草とコーンのごま和え<br>みそ汁<br>フルーツ(オレンジ)                 | ご飯・油・砂糖・ごま                             | 牛肉                 | 玉ねぎ・キヌサヤ・<br>ほうれん草・人参・コーン・<br>大根・長ねぎ・オレンジ            | 小麦・乳        | 353<br>14.7<br>7.9<br>54.2<br>1.2  | 265<br>11.0<br>5.9<br>40.7<br>0.9  | おせんべい<br>牛乳          |
| 28 | 月   | ご飯<br>秋鮭の揚げ煮<br>くるくるマカロニサラダ<br>みそ汁<br>フルーツ(オレンジ)          | ご飯・ツイストマカロニ・<br>マヨネーズ・砂糖・片栗粉<br>油      | 秋鮭・豆腐              | オレンジ・かぶ・きゅうり・<br>コーン・ほうれん草・人参                        | 卵・小麦        | 394<br>14.6<br>8.9<br>61.7<br>1.2  | 296<br>11.0<br>6.7<br>46.3<br>0.9  | ハッシュド<br>ポテト<br>牛乳   |
| 29 | 火   | ご飯<br>玉子ときのこのバター醤油炒め<br>キャベツとブロッコリーのサラダ<br>豆乳スープ          | ご飯・バター・砂糖・<br>片栗粉・油                    | 玉子・鶏肉・豆乳           | キャベツ・グリーンピース・<br>しめじ・パプリカ赤・<br>ブロッコリー・玉ねぎ・人参<br>万能ねぎ | 乳・卵・小麦      | 396<br>14.0<br>13.9<br>50.8<br>0.9 | 297<br>10.5<br>10.4<br>38.1<br>0.7 | ホット<br>ケーキ<br>牛乳     |
| 30 | 水   | ほうとう風うどん<br>ひじきとおからの炒り煮<br>フルーツ(バナナ)                      | うどん・砂糖・油                               | おから・鶏肉・油揚げ         | かぼちゃ・バナナ・ひじき・<br>枝豆・小松菜・人参・大根                        | 小麦          | 358<br>15.2<br>11.6<br>48.5<br>2.6 | 269<br>11.4<br>8.7<br>36.4<br>2.0  | たこやき<br>牛乳           |
| 31 | 木   | おぼけハヤシライス<br>ポテト玉子サラダ<br>フルーツ(りんご)                        | ご飯・じゃが芋・マヨネーズ<br>砂糖・油                  | 玉子・豚肉              | カットマトハック・きゅうり・<br>グリーンピース・りんご・<br>玉ねぎ・人参             | 卵・小麦        | 451<br>14.7<br>13.3<br>65.7<br>1.4 | 338<br>11.0<br>10.0<br>49.3<br>1.1 | スイート<br>ポテト<br>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。

| 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 | 390/16.1/10.8/57/1.2未満  | 395        | 14.4       | 10.7 | 58.2  | 1.2 |
| 1~2歳 | 285/11.8/7.9/41.7/0.9未満 | 297        | 10.8       | 8.0  | 43.7  | 0.9 |

