



献立表



月	日	献立	3色食品群			エネルギー		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	3〜5歳	1〜2歳		
			エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分		
7	月	ステウタラの野菜あんかけ じゃが芋の甘辛煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・片栗粉・油・じゃが芋 砂糖・花ふ	ステウタラ・玉子	玉ねぎ・ピーマン・人参 グリーンピース・パイナップル	小麦・卵	370 kcal 12.4 g 5.9 g 64.0 g 1.1 g	278 kcal 9.3 g 4.4 g 48.0 g 0.8 g	フルーツ サンド 牛乳
8	火	冬野菜のクリームシチュー さつま芋のサラダ ご飯 フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・さつま芋・砂糖・ マヨネーズ	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・かぶ・人参 ほうれん草・枝豆・ オレンジ	乳・小麦・卵	454 kcal 12.7 g 12.5 g 70.9 g 1.4 g	341 kcal 9.5 g 9.4 g 53.2 g 1.1 g	フレンチ トースト 牛乳
9	水	親子丼 春雨サラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・春雨・ごま油	鶏肉・玉子・油揚げ	玉ねぎ・のり・ほうれん草・ 人参・コーン・キャベツ・ バナナ	卵・小麦	386 kcal 15.9 g 6.2 g 64.1 g 1.4 g	290 kcal 11.9 g 4.7 g 48.1 g 1.1 g	たこやき 牛乳
10	木	照り焼きハンバーグ キャベツのサラダ 鉄分強化しふりかけご飯 すまし汁	ご飯・パン粉・油・砂糖 バター・花ふ	豚肉・豆乳	玉ねぎ・小松菜・コーン・ キャベツ・パプリカ赤・ 長ねぎ	小麦・乳	400 kcal 13.5 g 12.8 g 55.3 g 1.2 g	300 kcal 10.1 g 9.6 g 41.5 g 0.9 g	スイート ポテト 牛乳
11	金	豆腐の野菜あんかけ 大根のおかまヨ和え ご飯・みそ汁	ご飯・砂糖・片栗粉・ マヨネーズ・さつま芋	豆腐・豚肉・花かつお	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・パセリ・えのき茸	小麦・卵	366 kcal 12.8 g 8.0 g 58.7 g 1.2 g	275 kcal 9.6 g 6.0 g 44.0 g 0.9 g	おせんべい &クッキー 牛乳
12	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	あん ドーナツ 牛乳
15	火	鶏肉と大根の甘辛煮 じゃが芋のツナ炒め ご飯・みそ汁	ご飯・油・砂糖・じゃが芋・ ごま油	鶏肉・ツナフレーク缶	大根・しめじ・キノコサヤ・ 人参・白菜・ごぼう	小麦	388 kcal 13.1 g 10.9 g 56.9 g 1.2 g	291 kcal 9.8 g 8.2 g 42.7 g 0.9 g	フレンチ トースト 牛乳
16	水	白糸タラのごま煮 鶏と白菜の中華和え ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・ごま・砂糖・ごま油	シロイタダ・鶏肉・玉子	人参・水菜・白菜・ワカメ・ かぶ・りんご	小麦・卵	333 kcal 15.9 g 5.2 g 53.0 g 1.0 g	250 kcal 11.9 g 3.9 g 39.8 g 0.8 g	たこやき 牛乳
17	木	秋鮭の変わり西京風焼き 豆腐の玉子とじ ご飯・すまし汁 ヨーグルト	ご飯・小麦粉・油・バター・ 砂糖・マヨネーズ	秋鮭・豆腐・玉子・ ヨーグルト	小松菜・人参・玉ねぎ・ 万能ねぎ・ワカメ・大根	小麦・乳・卵	428 kcal 19.0 g 12.9 g 55.2 g 1.1 g	321 kcal 14.3 g 9.7 g 41.4 g 0.8 g	スイート ポテト 牛乳
18	金	キャベツとマカロニのサラダ ハヤシライス 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・カットマトパック・ グリーンピース・キャベツ・ 人参・バナナ	小麦・卵	441 kcal 12.4 g 12.3 g 67.5 g 1.3 g	331 kcal 9.3 g 9.2 g 50.6 g 1.0 g	おせんべい &クッキー 牛乳
19	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	あん ドーナツ 牛乳

栄養目標量		当月平均栄養素				
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	390/16.1/10.8/57/1.2未満	406	15.0	11.3	38.6	1.2
1〜2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	304	11.2	8.5	43.9	0.9



月	日	献立	3色食品群			エネルギー		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	3〜5歳	1〜2歳		
			エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分		
21	月	ステウタラの野菜あんかけ じゃが芋の甘辛煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・片栗粉・油・じゃが芋 砂糖・花ふ	ステウタラ・玉子	玉ねぎ・ピーマン・人参 グリーンピース・りんご	小麦・卵	367 kcal 12.3 g 6.0 g 63.6 g 1.1 g	275 kcal 9.2 g 4.5 g 47.7 g 0.8 g	フルーツ サンド 牛乳
22	火	冬野菜のクリームシチュー さつま芋のサラダ ご飯 フルーツ(みかん)	ご飯・油・さつま芋・砂糖・ マヨネーズ	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・かぶ・人参 ほうれん草・枝豆・みかん	乳・小麦・卵	451 kcal 12.6 g 12.5 g 70.1 g 1.4 g	338 kcal 9.5 g 9.4 g 52.6 g 1.1 g	フレンチ トースト 牛乳
23	水	親子丼 春雨サラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・春雨・ごま油	鶏肉・玉子・油揚げ	玉ねぎ・のり・ほうれん草・ 人参・コーン・キャベツ・ バナナ	卵・小麦	386 kcal 15.9 g 6.2 g 64.1 g 1.4 g	290 kcal 11.9 g 4.7 g 48.1 g 1.1 g	たこやき 牛乳
24	木	照り焼きハンバーグ キャベツのサラダ 鉄分強化しふりかけご飯 すまし汁	ご飯・パン粉・油・砂糖 バター・花ふ	豚肉・豆乳	玉ねぎ・小松菜・コーン・ キャベツ・パプリカ赤・ 長ねぎ	小麦・乳	400 kcal 13.5 g 12.8 g 55.3 g 1.2 g	300 kcal 10.1 g 9.6 g 41.5 g 0.9 g	スイート ポテト 牛乳
25	金	豆腐の野菜あんかけ 大根のおかまヨ和え ご飯・みそ汁	ご飯・砂糖・片栗粉・ マヨネーズ・さつま芋	豆腐・豚肉・花かつお	玉ねぎ・人参・水菜・大根 パセリ・えのき茸	小麦・卵	344 kcal 12.2 g 8.0 g 54.3 g 1.2 g	258 kcal 9.2 g 6.0 g 40.7 g 0.9 g	おせんべい &クッキー 牛乳
26	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	あん ドーナツ 牛乳
28	月	あったか鶏の玉子とじうどん 大豆の甘辛揚げ焼き フルーツ(りんご)	うどん・さつま芋・片栗粉・ 油・砂糖	鶏肉・玉子・油揚げ・大豆	かぶ・ほうれん草・人参 りんご	小麦・卵	394 kcal 15.4 g 14.5 g 49.9 g 2.3 g	296 kcal 11.6 g 10.9 g 37.4 g 1.7 g	フルーツ サンド 牛乳
29	火	鶏肉と大根の甘辛煮 じゃが芋のツナ炒め ご飯・みそ汁	ご飯・油・砂糖・じゃが芋・ ごま油	鶏肉・ツナフレーク缶	大根・しめじ・万能ねぎ・ 人参・白菜・ごぼう	小麦	388 kcal 12.8 g 10.9 g 56.9 g 1.2 g	291 kcal 9.6 g 8.2 g 42.7 g 0.9 g	フレンチ トースト 牛乳
30	水	白糸タラのごま煮 鶏と白菜の中華和え ご飯・みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・ごま・砂糖・ごま油	シロイタダ・鶏肉・玉子	人参・水菜・白菜・ワカメ・ かぶ・りんご	小麦・卵	333 kcal 15.9 g 5.2 g 53.0 g 1.0 g	250 kcal 11.9 g 3.9 g 39.8 g 0.8 g	たこやき 牛乳
31	木	秋鮭の変わり西京風焼き 豆腐の玉子とじ ご飯・すまし汁 ヨーグルト	ご飯・小麦粉・油・バター・ 砂糖・マヨネーズ	秋鮭・豆腐・玉子・ ヨーグルト	小松菜・人参・玉ねぎ・ 万能ねぎ・ワカメ・大根	小麦・乳・卵	428 kcal 19.0 g 12.9 g 55.2 g 1.1 g	321 kcal 14.3 g 9.7 g 41.4 g 0.8 g	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。

