



献立表



昼食	10月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・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 kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1 木	カレーライス トマトと小松菜のおかか和え フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	花かつお・牛乳・玉子 豚肉	トマト・りんご・レーズン 玉ねぎ・小松菜・人参	乳・卵・小麦	431 kcal 13.1 g 10.5 g 68.8 g 1.6 g	323 kcal 9.8 g 7.9 g 51.6 g 1.2 g	煮しパン 牛乳		
2 金	ご飯 玉子ときのこのバター炒め キャベツとしらすのサラダ スープ	ご飯・バター・砂糖・油	しらす干し・玉子・豆腐 豚肉	キャベツ・しめじ パプリカ赤・玉ねぎ・人参 万能ねぎ	乳・卵・小麦	379 kcal 14.6 g 12.5 g 48.6 g 1.1 g	284 kcal 11.0 g 9.4 g 36.5 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳		
3 土	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	乳・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	おせんべい 牛乳		
5 月	ご飯 鶏肉の生姜焼き ひじきの煮物 みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋 砂糖・油	鶏肉	キヌサヤ・チンゲン菜 トマト・ひじき・玉ねぎ 人参・生姜	小麦	352 kcal 11.3 g 9.8 g 52.2 g 0.9 g	264 kcal 8.5 g 7.4 g 39.2 g 0.7 g	スイート ポテト 牛乳		
6 火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと野菜のバターソテー みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・バター 砂糖	ツナフレーク缶・豆腐 豚肉・油揚げ	オレンジ・ごぼう・ピーマン 玉ねぎ・枝豆・人参 白菜	乳・小麦	421 kcal 18.6 g 13.1 g 54.8 g 1.0 g	316 kcal 14.0 g 9.8 g 41.1 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳		
7 水	スパゲティナポリタン もやしサラダ みるくスープ	さつまいも・スパゲティ バター・砂糖・片栗粉 油	牛乳・鶏肉	コーン・チンゲン菜 ハセリ・もやし・玉ねぎ 人参	乳・小麦	367 kcal 12.7 g 13.1 g 48.6 g 1.0 g	275 kcal 9.5 g 9.8 g 36.5 g 0.8 g	牛乳プリン		
8 木	ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ キャベツの玉子サラダ ヨーグルト	ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉 油	カラスカレイ・ヨーグルト 玉子・油揚げ	えのき茸・キャベツ ピーマン・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	399 kcal 13.5 g 13.3 g 54.1 g 0.8 g	299 kcal 10.1 g 10.0 g 40.6 g 0.6 g	煮しパン 牛乳		
9 金	ひじきと枝豆のご飯 ハンバーグ 白菜のじゃこ和え みそ汁	ご飯・バター・パン粉 砂糖・油	ちりめん干し・牛乳・豚肉	ごぼう・ひじき ブロッコリー・もやし 玉ねぎ・枝豆・人参・白菜	乳・小麦	394 kcal 15.5 g 11.5 g 56.2 g 1.3 g	296 kcal 11.6 g 8.6 g 42.2 g 1.0 g	おせんべい &クッキー 牛乳		
10 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	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	乳・小麦	487 kcal 15.4 g 16.7 g 66.1 g 1.5 g	365 kcal 11.8 g 12.5 g 49.8 g 1.1 g	おせんべい 牛乳		
12 月	ご飯 鮭のクリームシチュー マカロニサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・マカロニミックス マヨネーズ・砂糖・焼ふ 油・じゃが芋	鮭	インゲン・オレンジ きゅうり・コーン・トマト 玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	368 kcal 14.0 g 8.8 g 56.1 g 0.9 g	276 kcal 10.5 g 6.6 g 42.1 g 0.7 g	スイート ポテト 牛乳		
13 火	ご飯 白糸タラのココロ揚げ 鶏肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・さつまいも・砂糖 片栗粉・油	シロイトラ・鶏肉	りんご・玉ねぎ・小松菜 人参・水菜	小麦	382 kcal 12.8 g 8.6 g 61.3 g 0.9 g	287 kcal 9.6 g 6.5 g 46.0 g 0.7 g	ポテト フライ 牛乳		
14 水	ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・砂糖	大豆・豚肉・油揚げ	かぼちゃ・バナナ・ひじき ほうれん草・人参・大根	小麦	347 kcal 17.3 g 10.8 g 46.4 g 2.0 g	260 kcal 13.0 g 8.1 g 34.8 g 1.5 g	牛乳プリン		
15 木	カレーライス トマトと小松菜のおかか和え フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	花かつお・牛乳・玉子 豚肉	トマト・りんご 玉ねぎ・小松菜・人参	乳・卵・小麦	414 kcal 13.0 g 10.5 g 64.3 g 1.5 g	311 kcal 9.8 g 7.9 g 48.2 g 1.1 g	煮しパン 牛乳		
16 金	ご飯 玉子ときのこのバター炒め キャベツとしらすのサラダ スープ	ご飯・バター・砂糖・油	しらす干し・玉子・豆腐 豚肉	キャベツ・しめじ パプリカ赤・玉ねぎ・人参 万能ねぎ	乳・卵・小麦	379 kcal 14.6 g 12.5 g 48.6 g 1.1 g	284 kcal 11.0 g 9.4 g 36.5 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳		

昼食	10月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・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 kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
17 土	ポークカレーライス きゅうりとコーンのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油 砂糖	豚肉・牛乳	きゅうり・コーン・りんご 玉ねぎ・人参	乳・小麦	414 kcal 12.2 g 10.4 g 65.9 g 1.4 g	311 kcal 9.2 g 7.8 g 49.4 g 1.1 g	おせんべい 牛乳		
19 月	ご飯 鶏肉の生姜焼き ひじきの煮物 みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋 砂糖・油	鶏肉	キヌサヤ・チンゲン菜 トマト・ひじき・玉ねぎ 人参・生姜	小麦	352 kcal 11.3 g 9.8 g 52.2 g 0.9 g	264 kcal 8.5 g 7.4 g 39.2 g 0.7 g	ドーナツ 牛乳		
20 火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと野菜のバターソテー みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・バター 砂糖	ツナフレーク缶・豆腐 豚肉・油揚げ	オレンジ・ごぼう・ピーマン 玉ねぎ・枝豆・人参 白菜	乳・小麦	421 kcal 18.6 g 13.1 g 54.8 g 1.0 g	316 kcal 14.0 g 9.8 g 41.1 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳		
21 水	スパゲティナポリタン もやしサラダ みるくスープ	さつまいも・スパゲティ バター・砂糖・片栗粉 油	牛乳・鶏肉	コーン・チンゲン菜 ハセリ・もやし・玉ねぎ 人参	乳・小麦	367 kcal 12.7 g 13.1 g 48.6 g 1.0 g	275 kcal 9.5 g 9.8 g 36.5 g 0.8 g	牛乳プリン		
22 木	ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ キャベツの玉子サラダ ヨーグルト	ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉 油	カラスカレイ・ヨーグルト 玉子・油揚げ	えのき茸・キャベツ ピーマン・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	399 kcal 13.5 g 13.3 g 54.1 g 0.8 g	299 kcal 10.1 g 10.0 g 40.6 g 0.6 g	煮しパン 牛乳		
23 金	ひじきと枝豆のご飯 ハンバーグ 白菜のじゃこ和え みそ汁	ご飯・バター・パン粉 砂糖・油	ちりめん干し・牛乳・豚肉	ごぼう・ひじき ブロッコリー・もやし 玉ねぎ・枝豆・人参・白菜	乳・小麦	394 kcal 15.5 g 11.5 g 56.2 g 1.3 g	296 kcal 11.6 g 8.6 g 42.2 g 1.0 g	おせんべい &クッキー 牛乳		
24 土	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	乳・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	おせんべい 牛乳		
26 月	ご飯 鮭のクリームシチュー マカロニサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・マカロニミックス マヨネーズ・砂糖・焼ふ 油・じゃが芋	鮭	インゲン・オレンジ きゅうり・コーン・トマト 玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	368 kcal 14.0 g 8.8 g 56.1 g 0.9 g	276 kcal 10.5 g 6.6 g 42.1 g 0.7 g	ドーナツ 牛乳		
27 火	ご飯 白糸タラのココロ揚げ 鶏肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・さつまいも・砂糖 片栗粉・油	シロイトラ・鶏肉	りんご・玉ねぎ・小松菜 人参・水菜	小麦	382 kcal 12.8 g 8.6 g 61.3 g 0.9 g	287 kcal 9.6 g 6.5 g 46.0 g 0.7 g	ポテト フライ 牛乳		
28 水	ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・砂糖	大豆・豚肉・油揚げ	かぼちゃ・バナナ・ひじき ほうれん草・人参・大根	小麦	347 kcal 17.3 g 10.8 g 46.4 g 2.0 g	260 kcal 13.0 g 8.1 g 34.8 g 1.5 g	牛乳プリン		
29 木	カレーライス トマトと小松菜のおかか和え フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	花かつお・牛乳・玉子 豚肉	トマト・りんご 玉ねぎ・小松菜・人参	乳・卵・小麦	414 kcal 13.0 g 10.5 g 64.3 g 1.5 g	311 kcal 9.8 g 7.9 g 48.2 g 1.1 g	煮しパン 牛乳		
30 金	ハロウィンハヤシライス マカロニサラダ 海老フライ フルーツ(りんご) プリン	ご飯・バター・パン粉 マカロニ・小麦粉・油 マヨネーズ・砂糖	ツナフレーク缶・鶏肉 海老・玉子	ハセリ・りんご・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦	435 kcal 11.4 g 11.3 g 70.3 g 1.1 g	326 kcal 8.6 g 8.5 g 52.7 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳		
31 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	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	乳・小麦	487 kcal 15.4 g 16.7 g 66.1 g 1.5 g	365 kcal 11.8 g 12.5 g 49.8 g 1.1 g	おせんべい 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。



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	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	392	14.5	10.9	57.2	1.1
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	294	10.9	8.2	42.9	0.8