



献立表



昼食	11月	3色食品群				アレルギー		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	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	おやつ		
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
2月	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 白菜とひじきのツナマヨサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・マヨネーズ 砂糖・片栗粉	ツナフレーク缶・豆腐 豚肉	インゲン・オレンジ・ごぼう ひじき・玉ねぎ・小松菜 人参・白菜	乳・小麦	卵	400 kcal 15.3 g 11.9 g 56.3 g 0.9 g	300 kcal 11.5 g 8.9 g 42.6 g 0.7 g	ホット ケーキ		牛乳
4水	ご飯 鮭のクリームシチュー ほうれん草と豆腐のサラダ かぼちゃの塩バター煮 フルーツ(りんご)	ご飯・バター・砂糖・油	牛乳・鮭・豆腐	かぼちゃ・ほうれん草 りんご・玉ねぎ・人参	乳・小麦		403 kcal 14.4 g 10.8 g 8.9 g 64.1 g 0.8 g	302 kcal 10.8 g 6.7 g 48.1 g 0.6 g	ふかし芋		牛乳
5木	スバゲッティミートソース 大根とブロッコリーの玉子サラダ スープ	スバゲッティ・バター マヨネーズ・砂糖・小麦粉 油	ツナフレーク缶・玉子 豚肉	グリーンピース・コーン ブロッコリー・玉ねぎ 人参・大根・白菜	乳・卵・小麦		412 kcal 18.6 g 17.0 g 44.6 g 1.4 g	309 kcal 14.0 g 12.8 g 33.5 g 1.1 g	たご焼き		牛乳
6金	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ もやしと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋 花ふ・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ	あおき粉・ごぼう・バナナ もやし・人参・生姜	小麦		366 kcal 9.3 g 10.2 g 57.9 g 0.8 g	275 kcal 7.0 g 7.7 g 43.4 g 0.6 g	おせんべい &クッキー		牛乳
7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
9月	ご飯 鶏肉と大豆のクリームシチュー マトときゅうりのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・バター 砂糖・油	牛乳・鶏肉・大豆	きゅうり・コーン・マト パセリ・りんご・玉ねぎ 人参	乳・小麦		452 kcal 13.1 g 13.7 g 66.9 g 1.4 g	339 kcal 9.8 g 10.3 g 50.2 g 1.1 g	ホット ケーキ		牛乳
10火	ご飯 鶏肉の磯パチ粉焼き かぼちゃのとろみ煮 みそ汁	ご飯・バター・パン粉 マヨネーズ・小麦粉 片栗粉・油	鶏肉	あおき粉・インゲン かぼちゃ・グリーンピース ブロッコリー・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦		429 kcal 13.6 g 11.9 g 64.7 g 1.1 g	322 kcal 10.2 g 8.9 g 48.5 g 0.8 g	チーズ トースト		牛乳
11水	肉うどん 厚揚げのきのこあんかけ フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・砂糖 片栗粉・油	厚揚げ・豚肉	えのき茸・バナナ・小松菜 人参・大根・万能ねぎ	小麦		345 kcal 16.4 g 12.8 g 41.3 g 2.1 g	259 kcal 12.3 g 9.6 g 31.0 g 1.6 g	ふかし芋		牛乳
12木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参のごまサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・バター 砂糖・油	玉子・鶏肉	オレンジ・かぶ グリーンピース・玉ねぎ 人参・水菜・白菜	乳・卵・小麦		386 kcal 12.2 g 12.2 g 54.0 g 1.2 g	290 kcal 9.2 g 9.2 g 40.5 g 0.9 g	たご焼き		牛乳
13金	ご飯 カラスカレイと野菜の米粉天ぷら 鶏肉のもやし炒め みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・米粉・油	カラスカレイ・鶏肉	インゲン・かぼちゃ・なす バナナ・ピーマン・もやし 長ねぎ	小麦		428 kcal 12.5 g 14.6 g 60.4 g 0.9 g	322 kcal 9.4 g 11.0 g 45.3 g 0.7 g	おせんべい &クッキー		牛乳
14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
16月	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 白菜とひじきのツナマヨサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・マヨネーズ 砂糖・片栗粉	ツナフレーク缶・豆腐 豚肉	インゲン・オレンジ・ごぼう ひじき・玉ねぎ・小松菜 人参・白菜	卵・小麦		400 kcal 15.3 g 11.9 g 56.3 g 0.9 g	300 kcal 11.5 g 8.9 g 42.6 g 0.7 g	ホット ケーキ		牛乳

昼食	11月	3色食品群				アレルギー		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	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	おやつ		
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
17火	ポークカレーライス きゅうりのコーンサラダ フルーツ(柿)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	牛乳・豚肉	きゅうり・コーン・柿	乳・小麦		423 kcal 12.3 g 11.4 g 67.0 g 1.4 g	320 kcal 9.2 g 8.6 g 50.3 g 1.1 g	チーズ トースト		牛乳
18水	ご飯 鮭のクリームシチュー ほうれん草と豆腐のサラダ かぼちゃの塩バター煮 フルーツ(りんご)	ご飯・バター・砂糖・油	牛乳・鮭・豆腐	かぼちゃ・ほうれん草 りんご・玉ねぎ・人参	乳・小麦		403 kcal 14.4 g 10.8 g 8.9 g 64.1 g 0.8 g	302 kcal 10.8 g 6.7 g 48.1 g 0.6 g	スイート ポテト		牛乳
19木	スバゲッティミートソース 大根とブロッコリーの玉子サラダ スープ	スバゲッティ・バター マヨネーズ・砂糖・小麦粉 油	ツナフレーク缶・玉子 豚肉	グリーンピース・コーン ブロッコリー・玉ねぎ 人参・大根・白菜	乳・卵・小麦		412 kcal 18.6 g 17.0 g 44.6 g 1.4 g	309 kcal 14.0 g 12.8 g 33.5 g 1.1 g	たご焼き		牛乳
20金	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ もやしと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋 花ふ・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ	あおき粉・ごぼう・バナナ もやし・人参・生姜	小麦		366 kcal 9.3 g 10.2 g 57.9 g 0.8 g	275 kcal 7.0 g 7.7 g 43.4 g 0.6 g	おせんべい &クッキー		牛乳
21土	ご飯 クリームシチュー ツナサラダ 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
24火	ハンパライス マカロニサラダ コロケ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉 マカロニ・小麦粉・じゃが芋 油・マヨネーズ・砂糖	ツナフレーク缶・鶏肉 玉子	コーン・オレンジ・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	チーズ トースト		牛乳
25水	肉うどん 厚揚げのきのこあんかけ フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・砂糖 片栗粉・油	厚揚げ・豚肉	えのき茸・バナナ・小松菜 人参・大根・万能ねぎ	小麦		345 kcal 16.4 g 12.8 g 41.3 g 2.1 g	259 kcal 12.3 g 9.6 g 31.0 g 1.6 g	スイート ポテト		牛乳
26木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参のごまサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・バター 砂糖・油	玉子・鶏肉	オレンジ・かぶ グリーンピース・玉ねぎ 人参・水菜・白菜	乳・卵・小麦		386 kcal 12.2 g 12.2 g 54.0 g 1.2 g	290 kcal 9.2 g 9.2 g 40.5 g 0.9 g	たご焼き		牛乳
27金	ご飯 カラスカレイと野菜の米粉天ぷら 鶏肉のもやし炒め みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・米粉・油	カラスカレイ・鶏肉	インゲン・かぼちゃ・なす バナナ・ピーマン・もやし 長ねぎ	小麦		429 kcal 12.5 g 14.6 g 60.4 g 0.9 g	322 kcal 9.4 g 11.0 g 45.3 g 0.7 g	おせんべい &クッキー		牛乳
28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
30月	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 白菜とひじきのツナマヨサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・マヨネーズ 砂糖・片栗粉	ツナフレーク缶・豆腐 豚肉	インゲン・オレンジ・ごぼう ひじき・玉ねぎ・小松菜 人参・白菜	卵・小麦		400 kcal 15.3 g 11.9 g 56.3 g 0.9 g	300 kcal 11.5 g 8.9 g 42.6 g 0.7 g	ホット ケーキ		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。

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	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	392	14.5	10.5	57.9	1.1
1〜2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	294	10.9	7.9	43.4	0.8

