



献立表



月	日	昼食	5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				
1	金	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋 マヨネーズ・砂糖・油	鶏肉	オレンジ・カットマト バック・きゅうり グリーンピース・玉ねぎ	卵・小麦	421 kcal 10.9 g 12.3 g 64.6 g 1.2 g	316 kcal 8.2 g 9.2 g 48.5 g 0.9 g	おせんべい &クッキー 牛乳	
2	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	
7	木	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・りんご・コーン 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	たご焼き 牛乳	
8	金	焼きそば お豆腐サラダ フルーツ(オレンジ)	焼きそば麺・油	豚肉・豆腐	キャベツ・きゅうり オレンジ	乳・小麦	352 kcal 12.2 g 13.4 g 45.0 g 1.0 g	264 kcal 9.2 g 10.1 g 33.8 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳	
9	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	牛肉・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	
11	月	チキンカレーライス 白菜の玉子サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋 マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・玉子・鶏肉	オレンジ・パセリ 玉ねぎ・人参・白菜	乳・卵・小麦	450 kcal 13.8 g 14.7 g 63.4 g 1.7 g	338 kcal 10.4 g 11.0 g 47.6 g 1.3 g	ドーナツ 牛乳	
12	火	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草とツナの中華和え はるさめスープ	ごま油・ご飯・砂糖・春雨 片栗粉	ツナフレーク缶・玉子 豆腐・豚肉	グリーンピース ほうれん草・人参・生姜 長ねぎ	卵・小麦	416 kcal 16.1 g 13.0 g 55.3 g 1.1 g	312 kcal 12.1 g 9.8 g 41.5 g 0.8 g	ピザ 牛乳	
13	水	ご飯 鮭の揚げ煮 ひじきのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖 片栗粉・油	鮭	キャベツ・コーン・なめこ バナナ・ひじき・玉ねぎ 人参・水菜	卵・小麦	360 kcal 12.1 g 8.1 g 59.7 g 1.0 g	270 kcal 9.1 g 6.1 g 44.8 g 0.8 g	スイーツ ポテト 牛乳	
14	木	鉄分強化しふりかけご飯 助宗タラのパン粉焼き 茹で豚と小松菜のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・バター パン粉・マヨネーズ 砂糖・小麦粉・片栗粉	スケウタラ・豚肉	あおさ粉・オレンジ ごぼう・パプリカ黄 小松菜・人参・大根	乳・卵・小麦	366 kcal 13.3 g 8.2 g 57.1 g 1 g	275 kcal 10.0 g 6.2 g 42.8 g 0.8 g	たご焼き 牛乳	
15	金	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋 マヨネーズ・砂糖・油	鶏肉	オレンジ・カットマト バック・きゅうり グリーンピース・玉ねぎ	卵・小麦	421 kcal 10.9 g 12.3 g 64.6 g 1.2 g	316 kcal 8.2 g 9.2 g 48.5 g 0.9 g	おせんべい &クッキー 牛乳	
16	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	
18	月	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ きゅうりとトマトのサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・焼ふ 片栗粉・油	ツナフレーク缶・豆腐 豚肉	インゲン・オレンジ きゅうり・トマト・玉ねぎ 小松菜・人参	小麦	390 kcal 15.7 g 9.8 g 57.3 g 1.2 g	293 kcal 11.8 g 7.4 g 43.0 g 0.9 g	ドーナツ 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	炭水化物g	塩分g
3～5歳	390/16.1/10.8/37.0/1.1未満	399	14.8	11.5	56.7	1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	299	11.1	8.6	42.5	0.8

月	日	昼食	5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				
19	火	スパゲッティ・ミートソース キャベツとスナップエンドウのサラダ スープ	スパゲッティ・バター キャベツ・スナップエンドウ 小麦粉・油	豚肉	キャベツ・グリーンピース スナップエンドウ ワカメ・玉ねぎ・人参 大根	乳・卵・小麦	359 kcal 14.4 g 13.3 g 44.6 g 1.2 g	269 kcal 10.8 g 10.0 g 33.5 g 0.9 g	ピザ 牛乳	
20	水	鉄分強化しふりかけご飯 カラシカレイのタルタル焼き じゃが芋の炒め煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・じゃが芋 マヨネーズ・砂糖 小麦粉・油	カラスカレイ・玉子	ごぼう・トマト・パセリ バナナ・ピーマン ほうれん草・玉ねぎ	卵・小麦	404 kcal 10.8 g 13.0 g 59.6 g 1.1 g	303 kcal 8.1 g 9.8 g 44.7 g 0.8 g	スイーツ ポテト 牛乳	
21	木	ご飯 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	ご飯・さつま芋・パン粉 マカロニミックス マヨネーズ・花ふ・砂糖 片栗粉・油	牛乳・豚肉	グリーンピース・コーン ブロッコリー・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦	474 kcal 15.9 g 12.2 g 72.5 g 1.1 g	356 kcal 11.9 g 9.2 g 54.4 g 0.8 g	たご焼き 牛乳	
22	金	鶏そぼろ丼 きゅうりと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ご飯 砂糖・油	玉子・鶏肉	きゅうり・バナナ ほうれん草・ワカメ・人参 白菜	卵・小麦	387 kcal 13.1 g 12.8 g 53.0 g 1.2 g	290 kcal 9.8 g 9.6 g 39.8 g 0.9 g	おせんべい &クッキー 牛乳	
23	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	
25	月	チキンカレーライス 白菜の玉子サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋 マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・玉子・鶏肉	オレンジ・パセリ 玉ねぎ・人参・白菜	乳・卵・小麦	450 kcal 13.8 g 14.7 g 63.4 g 1.7 g	338 kcal 10.4 g 11.0 g 47.6 g 1.3 g	ドーナツ 牛乳	
26	火	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草とツナの中華和え はるさめスープ	ごま油・ご飯・砂糖・春雨 片栗粉	ツナフレーク缶・玉子 豆腐・豚肉	グリーンピース ほうれん草・人参・生姜 長ねぎ	卵・小麦	416 kcal 16.1 g 13.0 g 55.3 g 1.1 g	312 kcal 12.1 g 9.8 g 41.5 g 0.8 g	ピザ 牛乳	
27	水	ご飯 鮭の揚げ煮 ひじきのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖 片栗粉・油	鮭	キャベツ・コーン・なめこ バナナ・ひじき・玉ねぎ 人参・水菜	卵・小麦	360 kcal 12.1 g 8.1 g 59.7 g 1.0 g	270 kcal 9.1 g 6.1 g 44.8 g 0.8 g	スイーツ ポテト 牛乳	
28	木	鉄分強化しふりかけご飯 助宗タラのパン粉焼き 茹で豚と小松菜のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・バター パン粉・マヨネーズ 砂糖・小麦粉・片栗粉	スケウタラ・豚肉	あおさ粉・オレンジ ごぼう・パプリカ黄 小松菜・人参・大根	乳・卵・小麦	366 kcal 13.3 g 8.2 g 57.1 g 1 g	275 kcal 10.0 g 6.2 g 42.8 g 0.8 g	たご焼き 牛乳	
29	金	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋 マヨネーズ・砂糖・油	鶏肉	オレンジ・カットマト バック・きゅうり グリーンピース・玉ねぎ	卵・小麦	421 kcal 10.9 g 12.3 g 64.6 g 1.2 g	316 kcal 8.2 g 9.2 g 48.5 g 0.9 g	おせんべい &クッキー 牛乳	
30	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	牛肉・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。

