



献立表



昼食	6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 22kcal/100g	たんぱく質 1.0g/100g	エネルギー 22kcal/100g	たんぱく質 1.0g/100g	
1月	ご飯 チキンソテーBBQソース ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉	コーン・にんにく ブロッコリー・ほうれん草 玉ねぎ・人参・大根 長ねぎ	小麦	350kcal 12.6g 9.5g 50.8g 1.0g	263kcal 9.5g 7.1g 38.1g 0.8g		スイーツ ポテト 牛乳	
2火	ご飯 豚肉とキャベツのごま味噌炒め 大根の新田煮 具だくさん汁	ごま・ごま油・ご飯 さつま芋・砂糖・油	豚肉・油揚げ	インゲン・えのき茸 キャベツ・玉ねぎ・人参 大根・万能ねぎ	小麦	420kcal 15.7g 12.5g 57.9g 0.8g	315kcal 11.8g 9.4g 43.4g 0.6g		チーズ トースト 牛乳	
3水	スバゲティオボロタン アスパラポテトサラダ 豆腐と玉子のスープ	じゃが芋・スバゲティ マヨネーズ・砂糖・油	玉子・豆腐・豚肉	グリーンアスパラ ピーマン・もやし・玉ねぎ	乳・卵・小麦	344kcal 13.6g 11.5g 45.6g 1.0g	258kcal 10.2g 8.6g 34.2g 0.8g		ドーナツ 牛乳	
4木	ご飯 カラスカレイのねぎごま焼き 大根のそぼろ煮 すまし汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・砂糖・片栗粉 油	カラスカレイ ヨーグルト・豚肉 油揚げ	グリーンピース・人参 大根・白菜・万能ねぎ	乳・小麦	384kcal 13.1g 12.4g 52.6g 0.7g	288kcal 9.8g 9.3g 39.5g 0.5g		たご焼き 牛乳	
5金	ご飯 麻婆豆腐 もやしのナムル風 中華スープ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉	豆腐・豚肉	オレンジ・ニラ・パプリカ赤 ブロッコリー・もやし ワカメ・玉ねぎ・生姜 長ねぎ	小麦	376kcal 13.8g 10.5g 54.8g 1.0g	282kcal 10.4g 7.9g 41.1g 0.8g		おせんべい &クッキー 牛乳	
6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	414kcal 12.2g 10.4g 65.9g 1.4g	311kcal 9.2g 7.8g 49.4g 1.1g		おせんべい 牛乳	
8月	冷やし鶏うどん さつま芋のコロコロ焼き フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・さつま芋 砂糖・片栗粉・油	玉子・鶏肉	あおさ粉・オレンジ きゅうり・トマト・人参 白菜	卵・小麦	364kcal 11.2g 11.8g 52.5g 2.1g	273kcal 8.4g 8.9g 39.4g 1.6g		スイーツ ポテト 牛乳	
9火	カレーライス 大豆と大根のマヨサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋 マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・大豆・豚肉	玉ねぎ・人参・水菜 大根・バナナ	乳・卵・小麦	444kcal 14.8g 12.4g 66.0g 1.4g	333kcal 11.1g 9.3g 49.5g 1.1g		チーズ トースト 牛乳	
10水	ひじきご飯 茹で豚のおかかサラダ さつま芋の塩バター煮 みそ汁	ごま・ごま油・ご飯 さつま芋・バター・砂糖 片栗粉・油	花かつお・豚肉 油揚げ	なめこ・ひじき・もやし 玉ねぎ・人参・水菜	乳・小麦	472kcal 16.9g 13.1g 70.5g 1.1g	354kcal 12.7g 9.8g 52.9g 0.8g		ドーナツ 牛乳	
11木	ご飯 カラスカレイのみそ煮 豚肉とじゃが芋のバター炒め すまし汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ソーメン バター・砂糖	カラスカレイ・ヨーグルト 豚肉	しめじ・ほうれん草 ワカメ・人参	乳・小麦	381kcal 14.3g 9.0g 57.5g 1.1g	286kcal 10.7g 6.8g 43.1g 0.8g		たご焼き 牛乳	
12金	じゃごと人参のご飯 豆腐ステーキの肉味噌かけ ごぼうときゅうりのサラダ すまし汁	ご飯・マヨネーズ・砂糖 小麦粉・焼ふ・片栗粉 油	ちりめん干・鶏肉・豆腐	きゅうり・ごぼう・玉ねぎ 人参・白菜・万能ねぎ	卵・小麦	445kcal 16.7g 14.7g 59.2g 1.3g	334kcal 12.5g 11.0g 44.4g 1.0g		おせんべい &クッキー 牛乳	
13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	353kcal 14.7g 7.9g 54.2g 1.2g	263kcal 11.0g 5.9g 40.7g 0.9g		おせんべい 牛乳	
15月	ご飯 チキンソテーBBQソース ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉	コーン・にんにく ブロッコリー・ほうれん草 玉ねぎ・人参・大根 長ねぎ	小麦	350kcal 12.6g 9.5g 50.8g 1.0g	263kcal 9.5g 7.1g 38.1g 0.8g		スイーツ ポテト 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	塩分-g
3～5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	387	14.6	10.5	56.1
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	290	11.0	7.9	42.1



昼食	6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 22kcal/100g	たんぱく質 1.0g/100g	エネルギー 22kcal/100g	たんぱく質 1.0g/100g	
16火	ご飯 豚肉とキャベツのごま味噌炒め 大根の新田煮 具だくさん汁	ごま・ごま油・ご飯 さつま芋・砂糖・油	豚肉・油揚げ	インゲン・えのき茸 キャベツ・玉ねぎ・人参 大根・万能ねぎ	小麦	420kcal 15.7g 12.5g 57.9g 0.8g	315kcal 11.8g 9.4g 43.4g 0.6g		チーズ トースト 牛乳	
17水	スバゲティオボロタン アスパラポテトサラダ 豆腐と玉子のスープ	じゃが芋・スバゲティ マヨネーズ・砂糖・油	玉子・豆腐・豚肉	グリーンアスパラ ピーマン・もやし・玉ねぎ	乳・卵・小麦	344kcal 13.6g 11.5g 45.6g 1.0g	258kcal 10.2g 8.6g 34.2g 0.6g		ドーナツ 牛乳	
18木	ご飯 カラスカレイのねぎごま焼き 大根のそぼろ煮 すまし汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・砂糖・片栗粉 油	カラスカレイ ヨーグルト・豚肉 油揚げ	グリーンピース・人参 大根・白菜・万能ねぎ	乳・小麦	384kcal 13.1g 12.4g 52.6g 0.7g	288kcal 9.8g 9.3g 39.5g 0.5g		たご焼き 牛乳	
19金	ご飯 麻婆豆腐 もやしのナムル風 中華スープ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉	豆腐・豚肉	オレンジ・ニラ・パプリカ赤 ブロッコリー・もやし ワカメ・玉ねぎ・生姜 長ねぎ	小麦	376kcal 13.8g 10.5g 54.8g 1.0g	282kcal 10.4g 7.9g 41.1g 0.8g		おせんべい &クッキー 牛乳	
20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	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	487kcal 15.4g 16.7g 66.1g 1.5g	365kcal 11.8g 12.5g 49.8g 1.1g		おせんべい 牛乳	
22月	冷やし鶏うどん さつま芋のコロコロ焼き フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・さつま芋 砂糖・片栗粉・油	玉子・鶏肉	あおさ粉・オレンジ きゅうり・トマト・人参 白菜	卵・小麦	384kcal 11.2g 11.8g 52.5g 2.1g	273kcal 8.4g 8.9g 39.4g 1.6g		スイーツ ポテト 牛乳	
23火	カレーライス 大豆と大根のマヨサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋 マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・大豆・豚肉	玉ねぎ・人参・水菜 大根・バナナ	乳・卵・小麦	444kcal 14.8g 12.4g 66.0g 1.4g	333kcal 11.1g 9.3g 49.5g 1.1g		チーズ トースト 牛乳	
24水	ひじきご飯 茹で豚のおかかサラダ さつま芋の塩バター煮 みそ汁	ごま・ごま油・ご飯 さつま芋・バター・砂糖 片栗粉・油	花かつお・豚肉 油揚げ	なめこ・ひじき・もやし 玉ねぎ・人参・水菜	乳・小麦	472kcal 16.9g 13.1g 70.5g 1.1g	354kcal 12.7g 9.8g 52.9g 0.8g		ドーナツ 牛乳	
25木	ご飯 カラスカレイのみそ煮 豚肉とじゃが芋のバター炒め すまし汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ソーメン バター・砂糖	カラスカレイ・ヨーグルト 豚肉	しめじ・ほうれん草 ワカメ・人参	乳・小麦	381kcal 14.3g 9.0g 57.5g 1.1g	286kcal 10.7g 6.8g 43.1g 0.8g		たご焼き 牛乳	
26金	じゃごと人参のご飯 豆腐ステーキの肉味噌かけ ごぼうときゅうりのサラダ すまし汁	ご飯・マヨネーズ・砂糖 小麦粉・焼ふ・片栗粉 油	ちりめん干・鶏肉・豆腐	きゅうり・ごぼう・玉ねぎ 人参・白菜・万能ねぎ	卵・小麦	445kcal 16.7g 14.7g 59.2g 1.3g	334kcal 12.5g 11.0g 44.4g 1.0g		おせんべい &クッキー 牛乳	
27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	414kcal 12.2g 10.4g 65.9g 1.4g	311kcal 9.2g 7.8g 49.4g 1.1g		おせんべい 牛乳	
29月	ご飯 チキンソテーBBQソース ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉	コーン・にんにく ブロッコリー・ほうれん草 玉ねぎ・人参・大根 長ねぎ	小麦	350kcal 12.6g 9.5g 50.8g 1.0g	263kcal 9.5g 7.1g 38.1g 0.8g		スイーツ ポテト 牛乳	
30火	ご飯 豚肉とキャベツのごま味噌炒め 大根の新田煮 具だくさん汁	ごま・ごま油・ご飯 さつま芋・砂糖・油	豚肉・油揚げ	インゲン・えのき茸 キャベツ・玉ねぎ・人参 大根・万能ねぎ	小麦	420kcal 15.7g 12.5g 57.9g 0.8g	315kcal 11.8g 9.4g 43.4g 0.6g		チーズ トースト 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。

