



献立表



屋敷	7月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	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 栄養価	1〜2歳 栄養価		
1	水	スパゲッティミートソース 白菜と油揚げのマヨサラダ スープ	スパゲッティ・バター マヨネーズ・砂糖・小麦粉 油	豚肉・油揚げ	グリーンピース チンゲン菜・玉ねぎ 人参・白菜	乳・卵・小麦	385 kcal 16.1 g 15.9 g 42.6 g 1.1 g	289 kcal 12.1 g 11.9 g 32.0 g 0.8 g	ドーナツ
2	木	ご飯 玉子と鶏肉のバター醤油炒め キャベツと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター 砂糖・油	玉子・鶏肉	オレンジ・キャベツ・なす パプリカ赤・ブロッコリー 玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	390 kcal 13.0 g 11.6 g 56.1 g 1.0 g	293 kcal 9.8 g 8.7 g 42.1 g 0.8 g	ポテト フライ
3	金	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き お豆腐サラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・バター パン粉・マヨネーズ 砂糖・小麦粉・焼きふ 油	カラスカレイ・豆腐	きゅうり・チンゲン菜 バナナ・ワカメ・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦	401 kcal 11.9 g 13.0 g 57.8 g 1.1 g	301 kcal 8.9 g 9.8 g 43.4 g 0.8 g	おせんべい &クッキー
4	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
6	月	ひじきとらすの炊き込みご飯 鶏ささみの味噌だれかけ おふのふわふわ煮 すまし汁	ごま・ご飯・じゃが芋 砂糖・焼きふ	しらす干・玉子・鶏肉	キヌサヤ・キャベツ トマト・ひじき・玉ねぎ 長ねぎ	乳・小麦	351 kcal 18.9 g 5.0 g 56.1 g 1.4 g	263 kcal 14.2 g 3.8 g 42.1 g 1.1 g	スイーツ ポテト
7	火	ご飯 カラスカレイの洋風照り焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・小麦粉 油	カラスカレイ・鶏肉 油揚げ	かぼちゃ・パイナップル缶 ブロッコリー・人参・大根	乳・小麦	406 kcal 13.9 g 11.7 g 59.1 g 0.9 g	305 kcal 10.4 g 8.8 g 44.3 g 0.7 g	シャーベット
8	水	鉄分強化しふりかけごはん 玉子とチンゲン菜のオイスター炒め 白菜の中華和え みそ汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉	ヨーグルト・玉子・鶏肉	エノキ茸・チンゲン菜 なす・パプリカ赤・玉ねぎ 人参・白菜	乳・卵・小麦	388 kcal 14.3 g 11.7 g 53.5 g 1.2 g	291 kcal 10.7 g 8.8 g 40.1 g 0.9 g	ドーナツ
9	木	ハヤシライス キャベツサラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・油	豚肉	カットマトハック キャベツ・コーン・パセリ 玉ねぎ・枝豆・人参 白桃缶	小麦	406 kcal 12.2 g 10.6 g 62.7 g 1.0 g	305 kcal 9.2 g 8.0 g 47.0 g 0.8 g	ポテト フライ
10	金	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ マカロニサラダ スープ ヨーグルト	ご飯・バター マカロニソース マヨネーズ・砂糖・油	ツナフレーク缶 ヨーグルト・玉子・鶏肉	きゅうり・グリーンピース ほうれん草・玉ねぎ 人参・大根	乳・卵・小麦	442 kcal 15.4 g 13.9 g 59.7 g 1.2 g	332 kcal 11.6 g 10.4 g 44.8 g 0.9 g	おせんべい &クッキー
11	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
13	月	鉄分強化しふりかけごはん 茹で鶏の中華だれ きつま芋の甘煮 みそ汁	ごま・ごま油・ご飯 きつま芋・砂糖	鶏肉	キャベツ・トマト・ワカメ 人参・長ねぎ	小麦	405 kcal 12.2 g 9.7 g 64.2 g 1.2 g	304 kcal 9.2 g 7.3 g 48.2 g 0.9 g	スイーツ ポテト
14	火	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳 大豆・豚肉	インゲン・オレンジ カットマトハック かぼちゃ・なす・玉ねぎ 人参・大根	乳・小麦	435 kcal 14.8 g 12.4 g 63.7 g 1.5 g	326 kcal 11.1 g 9.3 g 47.8 g 1.1 g	シャーベット
15	水	スパゲッティミートソース 白菜と油揚げのマヨサラダ スープ	スパゲッティ・バター マヨネーズ・砂糖・小麦粉 油	豚肉・油揚げ	グリーンピース チンゲン菜・玉ねぎ 人参・白菜	乳・卵・小麦	385 kcal 16.1 g 15.9 g 42.6 g 1.1 g	289 kcal 12.1 g 11.9 g 32.0 g 0.8 g	ドーナツ

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	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	402	14.6	11.2	58.3	1.1
1〜2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	301	11.0	8.4	43.8	0.8

屋敷	7月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	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 栄養価	1〜2歳 栄養価		
16	木	ご飯 玉子と鶏肉のバター醤油炒め キャベツと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター 砂糖・油	玉子・鶏肉	オレンジ・キャベツ・なす パプリカ赤・ブロッコリー 玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	390 kcal 13.0 g 11.6 g 56.1 g 1.0 g	293 kcal 9.8 g 8.7 g 42.1 g 0.8 g	ポテト フライ
17	金	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き お豆腐サラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・バター パン粉・マヨネーズ 砂糖・小麦粉・焼きふ 油	カラスカレイ・豆腐	きゅうり・チンゲン菜 バナナ・ワカメ・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦	401 kcal 11.9 g 13.0 g 57.8 g 1.1 g	301 kcal 8.9 g 9.8 g 43.4 g 0.8 g	おせんべい &クッキー
18	土	ご飯 ホークカレーライス 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
20	月	ひじきとらすの炊き込みご飯 鶏ささみの味噌だれかけ おふのふわふわ煮 すまし汁	ごま・ご飯・じゃが芋 砂糖・焼きふ	しらす干・玉子・鶏肉	キヌサヤ・キャベツ トマト・ひじき・玉ねぎ 長ねぎ	乳・小麦	351 kcal 18.9 g 5.0 g 56.1 g 1.4 g	263 kcal 14.2 g 3.8 g 42.1 g 1.1 g	スイーツ ポテト
21	火	ご飯 カラスカレイの洋風照り焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・小麦粉 油	カラスカレイ・鶏肉 油揚げ	かぼちゃ・パイナップル缶 ブロッコリー・人参・大根	乳・小麦	406 kcal 13.9 g 11.7 g 59.1 g 0.9 g	305 kcal 10.4 g 8.8 g 44.3 g 0.7 g	シャーベット
22	水	鉄分強化しふりかけごはん 玉子とチンゲン菜のオイスター炒め 白菜の中華和え みそ汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉	ヨーグルト・玉子・鶏肉	エノキ茸・チンゲン菜 なす・パプリカ赤・玉ねぎ 人参・白菜	乳・卵・小麦	388 kcal 14.3 g 11.7 g 53.5 g 1.2 g	291 kcal 10.7 g 8.8 g 40.1 g 0.9 g	ドーナツ
25	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
27	月	具だくさんそうめん チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	ソウメン・油	鶏肉・カニカマ・玉子	きゅうり・オレンジ	乳・卵・小麦	442 kcal 15.4 g 13.9 g 59.7 g 1.2 g	332 kcal 11.6 g 10.4 g 44.8 g 0.9 g	スイーツ ポテト
28	火	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳 大豆・豚肉	インゲン・オレンジ カットマトハック かぼちゃ・なす・玉ねぎ 人参・大根	乳・小麦	435 kcal 14.8 g 12.4 g 63.7 g 1.5 g	326 kcal 11.1 g 9.3 g 47.8 g 1.1 g	シャーベット
29	水	スパゲッティミートソース 白菜と油揚げのマヨサラダ スープ	スパゲッティ・バター マヨネーズ・砂糖・小麦粉 油	豚肉・油揚げ	グリーンピース チンゲン菜・玉ねぎ 人参・白菜	乳・卵・小麦	385 kcal 16.1 g 15.9 g 42.6 g 1.1 g	289 kcal 12.1 g 11.9 g 32.0 g 0.8 g	ドーナツ
30	木	ご飯 玉子と鶏肉のバター醤油炒め キャベツと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター 砂糖・油	玉子・鶏肉	オレンジ・キャベツ・なす パプリカ赤・ブロッコリー 玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	390 kcal 13.0 g 11.6 g 56.1 g 1.0 g	293 kcal 9.8 g 8.7 g 42.1 g 0.8 g	ポテト フライ
31	金	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き お豆腐サラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・バター パン粉・マヨネーズ 砂糖・小麦粉・焼きふ 油	カラスカレイ・豆腐	きゅうり・チンゲン菜 バナナ・ワカメ・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦	401 kcal 11.9 g 13.0 g 57.8 g 1.1 g	301 kcal 8.9 g 9.8 g 43.4 g 0.8 g	おせんべい &クッキー

※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。

