



献立表



日	月	昼食	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 3~5歳 栄養価		エネルギー 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	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 ツナフレック缶	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 15.4 16.7 66.1 1.5	366 11.8 12.5 49.8 1.1	おせんべい 牛乳		
3	月	鉄分強化1ふりかけごはん 白糸タラのマヨ焼き 豚肉とキャベツのたくたく煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・マヨネーズ 砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・豆腐・豚肉	オレンジ・キャベツ・コーン チンゲン菜・ワカメ 玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	389 15.9 11.1 54.7 0.8	292 11.9 8.3 41.0 0.6	スイート ポテト 牛乳		
4	火	カレーライス ごぼうときゅうり玉子のサラダ フルーツ缶(白桃缶)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ 砂糖・油	牛乳・玉子・豚肉	きゅうり・ごぼう・玉ねぎ 人参・白桃缶	乳・卵・小麦	462 15.2 13.5 67.2 1.6	347 11.4 10.1 50.4 1.2	チーズ トースト 牛乳		
5	水	ご飯 豚肉のバター醤油焼き 豆腐と野菜のおかか和え みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋 バター・砂糖・油	花かつお・豆腐・豚肉	きゅうり・しめじ・パセリ 玉ねぎ・人参	乳・小麦	377 15.5 11.0 51.9 0.8	283 11.6 8.3 38.9 0.6	シャーベット		
6	木	ご飯 鶏さきみのくずたたき 五目炒り煮 みそ汁	ごま油・こんにゃく・ご飯 砂糖・片栗粉・油	鶏肉・大豆・油揚げ	ごぼう・トマト・ブロッコリー 枝豆・人参・白菜	小麦	386 19.1 7.9 57.4 0.9	290 14.3 5.9 43.1 0.7	ポテト フライ 牛乳		
7	金	鉄分強化1ふりかけごはん 豆腐と鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ スープ	ご飯・マカロニミックス マヨネーズ・砂糖・油	鶏肉・豆腐	きゅうり・チンゲン菜 ブロッコリー・玉ねぎ 人参・生姜・大根	乳・卵・小麦	394 12.3 10.7 58.8 0.8	296 9.2 8 44.1 0.6	おせんべい &クッキー 牛乳		
8	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 12.2 10.4 65.9 1.4	311 9.2 7.8 49.4 1.1	おせんべい 牛乳		
11	火	ハヤシライス お豆腐のコロコロサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	ツナフレック缶・豆腐 豚肉	オレンジ・カットマトハック グリーンピース・コーン 玉ねぎ・人参	小麦	437 15.3 13.0 61.8 1.2	328 11.5 9.8 46.4 0.9	チーズ トースト 牛乳		
12	水	なすのナポリタン キャベツの玉子サラダ ミルクスープ	じゃが芋・スパゲッティ 砂糖・片栗粉・油	牛乳・玉子・豚肉	アスパラ・キャベツ グリーンピース・チンゲン菜 なす・玉ねぎ	乳・卵・小麦	380 14.9 14.2 46.7 1.0	285 11.2 10.7 35.0 0.8	シャーベット		
17	月	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 16.1 15.9 42.6 1.1	289 12.1 11.9 32.0 0.8	スイート ポテト 牛乳		
18	火	カレーライス ごぼうとほうれん草の玉子サラダ フルーツ缶(白桃缶)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ 砂糖・油	牛乳・玉子・豚肉	ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ 人参・白桃缶	乳・卵・小麦	463 15.6 13.6 67.3 1.7	347 11.7 10.2 50.5 1.3	チーズ トースト 牛乳		

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	397	15.1	10.6	58.2	1.1
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	298	11.3	7.9	43.7	0.8

日	月	昼食	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 3~5歳 栄養価		エネルギー 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	
19	水	ソース焼きそば アメリカンドック 焼きもちろこし フルーツ(バナナ)	バター・中華麺・油 ホットケーキミックス	ウインナー・鶏肉・竹輪 豆乳	あおさ餅・キャベツ とうもろこし・バナナ 玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	432 12.3 15.1 59.7 1.8	324 9.2 11.3 44.8 1.4	シャーベット		
20	木	ご飯 鶏さきみのくずたたき 五目炒り煮	ごま油・こんにゃく・ご飯 砂糖・片栗粉・油	鶏肉・大豆・油揚げ	ごぼう・トマト・ブロッコリー 枝豆・人参・白菜	小麦	386 19.1 7.9 57.4 0.9	290 14.3 5.9 43.1 0.7	ポテト フライ 牛乳		
21	金	鉄分強化1ふりかけごはん 豆腐と鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ スープ	ご飯・マカロニミックス マヨネーズ・砂糖・油	鶏肉・豆腐	きゅうり・チンゲン菜 ブロッコリー・玉ねぎ 人参・生姜・大根	乳・卵・小麦	394 12.3 10.7 58.8 0.8	296 9.2 8 44.1 0.6	おせんべい &クッキー 牛乳		
22	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 14.7 7.9 54.2 1.2	265 11.0 5.9 40.7 0.9	おせんべい 牛乳		
24	月	ハヤシライス お豆腐のコロコロサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	ツナフレック缶・豆腐 豚肉	オレンジ・カットマトハック グリーンピース・コーン 玉ねぎ・人参	小麦	437 15.3 13.0 61.8 1.2	328 11.5 9.8 46.4 0.9	スイート ポテト 牛乳		
25	火	鉄分強化1ふりかけごはん 肉野菜のごま炒め かぼちゃの甘煮 すまし汁	ごま・ごま油・ご飯・砂糖	豚肉	かぼちゃ・パプリカ赤 ブロッコリー・ワカメ 玉ねぎ・白菜	小麦	368 14.0 7.8 58.9 0.8	277 10.5 5.9 44.2 0.6	チーズ トースト 牛乳		
26	水	なすのナポリタン キャベツの玉子サラダ ミルクスープ	じゃが芋・スパゲッティ 砂糖・片栗粉・油	牛乳・玉子・豚肉	アスパラ・キャベツ グリーンピース・チンゲン菜 なす・玉ねぎ	乳・卵・小麦	380 14.9 14.2 46.7 1.0	285 11.2 10.7 35.0 0.8	シャーベット		
27	木	ご飯 カラスカレイの竜田焼き ひじきの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋 砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・大豆 油揚げ	インゲン・オレンジ キャベツ・ひじき・人参	小麦	398 13.0 12.4 58.1 0.9	299 9.8 9.3 43.6 0.7	ポテト フライ 牛乳		
28	金	鉄分強化1ふりかけごはん 豚肉と玉ねぎの炒めもの ほうれん草とごぼうの玉子サラダ みそ汁	ご飯・マヨネーズ・砂糖 油	玉子・豚肉	ごぼう・パプリカ赤 ほうれん草・ワカメ 玉ねぎ・大根	卵・小麦	386 16.8 11.7 50.7 1.2	290 12.6 8.8 38.0 0.9	おせんべい &クッキー 牛乳		
29	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 ツナフレック缶	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 15.4 16.7 66.1 1.5	365 11.8 12.5 49.8 1.1	おせんべい 牛乳		
31	月	鉄分強化1ふりかけごはん 白糸タラのマヨ焼き 豚肉とキャベツのたくたく煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・マヨネーズ 砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・豆腐・豚肉	オレンジ・キャベツ・コーン チンゲン菜・ワカメ 玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	389 15.9 11.1 54.7 0.8	292 11.9 8.3 41.0 0.6	スイート ポテト 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。

