



献立表



昼食	2月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ そば・かぼち)	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	1~2歳	
						栄養価	栄養価	
1 土	クリームシチュー チキンサラダ ご飯 フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油	牛乳・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	小麦・乳	487 15.4 16.7 66.1 1.5	365 11.6 12.5 49.6 1.1	おせんべい 牛乳
3 月	赤おにさんライス 野菜のコンソメ煮 キャベツとワカメの ナムル風サラダ	ご飯・バター・油・ スパゲッティ・ごま・砂糖・ ごま油	ウィンナー・鶏肉	玉ねぎ・レーズン・きゅうり・ かぶ・人参・ブロッコリー・ キャベツ・ワカメ	乳・小麦・卵	425 12.3 13.7 61.1 1.5	319 9.2 10.3 45.8 1.1	ポテトフライ 牛乳
4 火	鉄分強化しふりかけご飯 ハンバーグ 白菜サラダ みそ汁	ご飯・パン粉・花ふ・砂糖・ 油	牛乳・豚肉	きゅうり・トマト・玉ねぎ・ 人参・長ねぎ・白菜	乳・小麦	379 13.1 11.0 54.3 1.1	284 9.8 8.3 40.7 0.8	フレンチ トースト 牛乳
5 水	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ お豆のころころサラダ すまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・ 片栗粉・油	カラスカレイ・大豆	コーン・バナナ・パプリカ赤・ もやし・小松菜・人参・生姜 ・大根・万能ねぎ	乳・小麦	380 11.4 12.1 55.7 0.9	285 8.6 9.1 41.8 0.7	たご焼き 牛乳
6 木	スパゲッティミートソース お豆腐のサラダ スープ	スパゲッティ・バター・砂糖 ・小麦粉・油	ツナフレック缶・玉子・ 豆腐・豚肉	キャベツ・パセリ・ワカメ・ 玉ねぎ・人参・水菜	乳・卵・小麦	391 18.5 15 43.5 1.2	293 13.9 11.3 32.6 0.9	スイート ポテト 牛乳
7 金	ご飯 助宗タラのココロ甘辛揚げ おふのふわふわ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖 焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・玉子・油揚げ	オレンジ・グリーンピース・ 玉ねぎ・人参・白菜	卵・小麦	414 15.0 10.2 63.6 1.2	311 11.3 7.7 47.7 0.9	おせんべい &クッキー 牛乳
8 土	ボーケカレーライス きゅうりとコーンサラダ 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	小麦・乳	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
10 月	大豆入りカレーライス 大根と玉子のサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ ・砂糖・油	牛乳・玉子・大豆・豚肉	きゅうり・りんご・玉ねぎ・ 人参・大根	乳・卵・小麦	465 16.2 14.6 65 1.6	349 12.2 11 48.8 1.2	ポテトフライ 牛乳
12 水	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のいり玉子と和え はるさめスープ	ごま油・ご飯・砂糖・春雨・ 片栗粉・油	玉子・豆腐・豚肉	しめじ・小松菜・人参・ 生姜・長ねぎ	卵・小麦	395 15.9 11.5 54.3 1	296 11.9 8.6 40.7 0.8	たご焼き 牛乳
13 木	ご飯 白糸タラのフライ 白菜とわかめの中華和え みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋・ パン粉・花ふ・砂糖・小麦粉 ・油	シロイトラ・玉子	トマト・りんご・ワカメ・白菜	卵・小麦	348 11.3 6.8 58.5 1.1	261 8.5 5.1 43.9 0.8	スイート ポテト 牛乳
14 金	ご飯 ハートの玉子焼き 鶏肉の野菜炒め みそ汁 フルーツ(いよかん)	ご飯・砂糖・油	玉子・鶏肉・豆乳	いよかん・かぶ・コーン・ ピーマン・もやし・玉ねぎ・ 人参・長ねぎ	卵・小麦	377 12.8 12.2 51.9 1.1	283 9.6 9.2 38.9 0.8	おせんべい &クッキー 牛乳
15 土	牛丼 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	牛肉	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	小麦・乳	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

昼食	2月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ そば・かぼち)	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	1~2歳	
						栄養価	栄養価	
17 月	カレー風味ピラフ 野菜のコンソメ煮 キャベツとワカメのナムル風 みそ汁	ごま・ごま油・ご飯・バター・ 砂糖	ウインナー・鶏肉	インゲン・かぶ・キャベツ・ グリーンピース・ごぼう・ ブロッコリー・ワカメ・玉ねぎ ・人参	乳・卵・小麦	350 11.6 10.5 51 1.4	263 8.7 7.9 38.3 1.1	ポテトフライ 牛乳
18 火	鉄分強化しふりかけご飯 ハンバーグ 白菜サラダ みそ汁	ご飯・パン粉・花ふ・砂糖・ 油	牛乳・豚肉	きゅうり・トマト・玉ねぎ・ 人参・長ねぎ・白菜	乳・小麦	379 13.1 11.0 54.3 1.1	284 9.8 8.3 40.7 0.8	フレンチ トースト 牛乳
19 水	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ お豆のころころサラダ すまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・ 片栗粉・油	カラスカレイ・大豆	コーン・バナナ・パプリカ赤・ もやし・小松菜・人参・生姜 ・大根・万能ねぎ	卵・小麦	380 11.4 12.1 55.7 0.9	285 8.6 9.1 41.8 0.7	たご焼き 牛乳
20 木	スパゲッティミートソース お豆腐のサラダ スープ	スパゲッティ・バター・砂糖 ・小麦粉・油	ツナフレック缶・玉子・ 豆腐・豚肉	キャベツ・パセリ・ワカメ・ 玉ねぎ・人参・水菜	乳・卵・小麦	391 18.5 15 43.5 1.2	293 13.9 11.3 32.6 0.9	スイート ポテト 牛乳
21 金	ご飯 助宗タラのココロ甘辛揚げ おふのふわふわ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖 焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・玉子・油揚げ	オレンジ・グリーンピース・ 玉ねぎ・人参・白菜	卵・小麦	414 15.0 10.2 63.6 1.2	311 11.3 7.7 47.7 0.9	おせんべい &クッキー 牛乳
22 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	牛乳・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	小麦・乳	487 15.4 16.7 66.1 1.5	365 11.6 12.5 49.6 1.1	おせんべい 牛乳
25 火	カレーライス 大根サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・ワカメ 枝豆・バナナ	小麦・乳	423 12.0 12.4 63.6 1.2	317 9.0 9.3 47.7 0.9	カステラ 牛乳
26 水	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のいり玉子と和え はるさめスープ	ごま油・ご飯・砂糖・春雨・ 片栗粉・油	玉子・豆腐・豚肉	しめじ・小松菜・人参・ 生姜・長ねぎ	卵・小麦	395 15.9 11.5 54.3 1	296 11.9 8.6 40.7 0.8	たご焼き 牛乳
27 木	ご飯 白糸タラのフライ 白菜とわかめの中華和え みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋・ パン粉・花ふ・砂糖・小麦粉 ・油	シロイトラ・玉子	トマト・りんご・ワカメ・白菜	卵・小麦	348 11.3 6.8 58.5 1.1	261 8.5 5.1 43.9 0.8	スイート ポテト 牛乳
28 金	ご飯 コーン入り厚焼き玉子 鶏肉の野菜炒め みそ汁 フルーツ(いよかん)	ご飯・砂糖・油	玉子・鶏肉・豆乳	いよかん・かぶ・コーン・ ピーマン・もやし・玉ねぎ・ 人参・長ねぎ	卵・小麦	377 11.3 6.8 58.5 1.1	283 9.6 9.2 38.9 0.8	おせんべい &クッキー 牛乳
29 土	ボーケカレーライス きゅうりとコーンサラダ 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	小麦・乳	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

※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、記載していません。
※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	390/16.1/10.8/57/1.2未満	396	14.5	11.8	37.5	1.2
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	297	10.8	8.8	43.1	0.9

