



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・ 大豆・りんご)	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	火	親子丼 わかめと豆腐のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	玉子・鶏肉 味噌・油揚げ	キヌサヤ・ワカメ チンゲン菜・のり バナナ・玉ねぎ・人参	卵・小麦	382 17.5 6.4 62.8 1.2	287 13.1 4.8 47.1 0.9	ポテト フライ 牛乳	
2	水	スパゲッティナポリタン かぼちゃのツナサラダ 豆腐と玉子のスープ	スパゲッティ・バター マヨネーズ・砂糖・油	ツナフレーク缶・玉子 豆腐・豚肉	かぼちゃ・ピーマン ワカメ・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	360 14.5 12.8 45.4 1.2	270 10.9 9.6 34.1 0.9	ホット ケーキ 牛乳	
3	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 フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・片栗粉 油	カラスカレイ・豚肉 油揚げ	オレンジ・グリーンピース 人参・大根・白菜 万能ねぎ	小麦	367 11.9 11.2 52.8 0.7	275 8.9 8.4 39.6 0.5	アメリカン ドック 牛乳	
4	金	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・春雨 片栗粉・油	豆腐・豚肉・味噌	チンゲン菜・ニラ・バナナ ブロッコリー・玉ねぎ 人参・生姜・長ねぎ	小麦	408 13.2 10.5 62.8 0.9	306 9.9 7.9 47.1 0.7	おせんべい &クッキー 牛乳	
5	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	
7	月	冷やし鶏うどん さつまいものコロコロ焼き フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・さつまいも 砂糖・小麦粉・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	359 11.4 11.9 51.0 1.0	269 8.6 8.9 38.3 0.8	スイート ポテト 牛乳	
8	火	カレーライス ひじきの豆サラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯・じゃが芋 マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・大豆・豚肉	ひじき・玉ねぎ・人参 水菜・白桃缶	乳・卵・小麦	459 15.0 14.2 66.5 1.6	344 11.3 10.7 49.9 1.2	ポテト フライ 牛乳	
9	水	中華丼 切干大根とさつまいもの煮物 中華スープ	ごま油・ご飯・さつまいも 砂糖・片栗粉・油	豚肉・油揚げ	小松菜・人参 切干大根・白菜 万能ねぎ	小麦	398 14.9 9.3 60.9 1.1	299 11.2 7.0 45.7 0.8	ホット ケーキ 牛乳	
10	木	ひじきご飯 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーと大根のおかかえ すまし汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	花かつお・鶏肉・味噌 油揚げ	チンゲン菜・トマト・ひじき ブロッコリー・人参・大根	小麦	362 13.2 11.0 50.9 0.9	272 9.9 8.3 38.2 0.7	アメリカン ドック 牛乳	
11	金	じゃこ人参のご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 大根とブロッコリーのサラダ すまし汁	ご飯・マヨネーズ・砂糖 片栗粉・油	ちりめん干し・鶏肉・豆腐 油揚げ	ブロッコリー・玉ねぎ 人参・水菜・大根	卵・小麦	413 14.6 14.0 54.1 0.9	310 11.0 10.5 40.6 0.7	おせんべい &クッキー 牛乳	
12	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	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 15.4 16.7 66.1 1.5	365 11.8 12.5 49.8 1.1	おせんべい 牛乳	
14	月	ハヤシライス ほうれん草とコーンの和え物 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	鶏肉	コーン・人参・ほうれん草 玉ねぎ・カットマトハック	小麦	354 13.2 9.6 51.4 1.0	266 9.9 7.2 38.6 0.8	スイート ポテト 牛乳	
15	火	親子丼 わかめと豆腐のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	玉子・鶏肉 味噌・油揚げ	キヌサヤ・ワカメ チンゲン菜・のり バナナ・玉ねぎ・人参	卵・小麦	382 17.5 6.4 62.8 1.2	287 13.1 4.8 47.1 0.9	ポテト フライ 牛乳	

昼食	6月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆・りんご)	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	
16	水	スパゲッティナポリタン かぼちゃのツナサラダ 豆腐と玉子のスープ	スパゲッティ・バター マヨネーズ・砂糖・油	ツナフレーク缶・玉子 豆腐・豚肉	かぼちゃ・ピーマン ワカメ・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	360 14.5 12.8 45.4 1.2	270 10.9 9.6 34.1 0.9	ホット ケーキ 牛乳	
17	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 フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・片栗粉 油	カラスカレイ・豚肉 油揚げ	オレンジ・グリーンピース 人参・大根・白菜 万能ねぎ	小麦	367 11.9 11.2 52.8 0.7	275 8.9 8.4 39.6 0.5	アメリカン ドック 牛乳	
18	金	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・春雨 片栗粉・油	豆腐・豚肉・味噌	チンゲン菜・ニラ・バナナ ブロッコリー・玉ねぎ 人参・生姜・長ねぎ	小麦	408 13.2 10.5 62.8 0.9	306 9.9 7.9 47.1 0.7	おせんべい &クッキー 牛乳	
19	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	
21	月	冷やし鶏うどん さつまいものコロコロ焼き フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・さつまいも 砂糖・小麦粉・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	359 11.4 11.9 51.0 1.0	269 8.6 8.9 38.3 0.8	スイート ポテト 牛乳	
22	火	カレーライス ひじきの豆サラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯・じゃが芋 マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・大豆・豚肉	ひじき・玉ねぎ・人参 水菜・白桃缶	乳・卵・小麦	459 15.0 14.2 66.5 1.6	344 11.3 10.7 49.9 1.2	ポテト フライ 牛乳	
23	水	中華丼 切干大根とさつまいもの煮物 中華スープ	ごま油・ご飯・さつまいも 砂糖・片栗粉・油	豚肉・油揚げ	小松菜・人参 切干大根・白菜 万能ねぎ	小麦	398 14.9 9.3 60.9 1.1	299 11.2 7.0 45.7 0.8	ホット ケーキ 牛乳	
24	木	ひじきご飯 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーと大根のおかかえ すまし汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	花かつお・鶏肉・味噌 油揚げ	チンゲン菜・トマト・ひじき ブロッコリー・人参・大根	小麦	362 13.2 11.0 50.9 0.9	272 9.9 8.3 38.2 0.7	アメリカン ドック 牛乳	
25	金	じゃこ人参のご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 大根とブロッコリーのサラダ すまし汁	ご飯・マヨネーズ・砂糖 片栗粉・油	ちりめん干し・鶏肉・豆腐 油揚げ	ブロッコリー・玉ねぎ 人参・水菜・大根	卵・小麦	413 14.6 14.0 54.1 0.9	310 11.0 10.5 40.6 0.7	おせんべい &クッキー 牛乳	
26	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	
28	月	ハヤシライス ほうれん草とコーンの和え物 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	鶏肉	コーン・人参・ほうれん草 玉ねぎ・カットマトハック	小麦	354 13.2 9.6 51.4 1.0	266 9.9 7.2 38.6 0.8	スイート ポテト 牛乳	
29	火	親子丼 わかめと豆腐のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	玉子・鶏肉 味噌・油揚げ	キヌサヤ・ワカメ チンゲン菜・のり バナナ・玉ねぎ・人参	卵・小麦	382 17.5 6.4 62.8 1.2	287 13.1 4.8 47.1 0.9	ポテト フライ 牛乳	
30	水	スパゲッティナポリタン かぼちゃのツナサラダ 豆腐と玉子のスープ	スパゲッティ・バター マヨネーズ・砂糖・油	ツナフレーク缶・玉子 豆腐・豚肉	かぼちゃ・ピーマン ワカメ・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	360 14.5 12.8 45.4 1.2	270 10.9 9.6 34.1 0.9	ホット ケーキ 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	390/16.1/10.3/57.0/1.1未満	392	14.7	11.0	56.3	1.1
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	284	11.0	8.2	42.2	0.8

※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。

