



献立表



屋食	9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 タンパク質 脂質	炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質	炭水化物 塩分	
1 水	親子丼 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・さつまい マヨネーズ・砂糖	玉子・鶏肉	キャベツ・ひじき・りんご 玉ねぎ・人参・長ねぎ	卵・小麦	408 kcal 12.6 g 12.9 g 59.1 g 1.2 g	306 kcal 9.5 g 9.7 g 44.3 g 0.9 g	ドーナツ 牛乳		
2 木	あったか鶏ソーメン かぼちゃの玉子サラダ ヨーグルト	ソーメン・マヨネーズ 砂糖	ツナフレーク缶 ヨーグルト・玉子・鶏肉 油揚げ	かぼちゃ・パセリ・しめじ 玉ねぎ・人参・万能ねぎ	乳・卵・小麦	357 kcal 16.4 g 12.9 g 43.5 g 1.3 g	268 kcal 12.3 g 9.7 g 32.6 g 1.0 g	たご焼き 牛乳		
3 金	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜とわかめの中華サラダ 中華スープ フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉	豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・チンゲン菜 りんご・ワカメ・玉ねぎ 人参・生姜・長ねぎ	小麦	372 kcal 12.8 g 10.5 g 54.1 g 0.8 g	279 kcal 9.6 g 7.9 g 40.6 g 0.6 g	おせんべい &クッキー 牛乳		
4 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 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 牛乳		
6 月	ひじきと枝豆のご飯 鶏肉と野菜のごま炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	オレンジ・なす・ピーマン ひじき・玉ねぎ・枝豆 人参・大根	小麦	350 kcal 14.5 g 6.8 g 56.3 g 1.2 g	263 kcal 10.9 g 5.1 g 42.2 g 0.9 g	スイート ポテト 牛乳		
7 火	茹で玉子カレーライス マカロニサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋 マカロニミックス マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・玉子・豚肉	コーン・ブロッコリー りんご・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	478 kcal 14.2 g 13.8 g 71.3 g 1.5 g	359 kcal 10.7 g 10.4 g 53.5 g 1.1 g	ポテト フライ 牛乳		
8 水	スパゲッティナポリタン 白菜と油揚げのマヨサラダ みるくスープ	じゃが芋・スパゲッティ バター・マヨネーズ 砂糖・片栗粉・油	牛乳・豚肉・油揚げ	グリーンピース・玉ねぎ 人参・白菜	乳・卵・小麦	378 kcal 13.7 g 15.0 g 45.7 g 0.9 g	284 kcal 10.3 g 11.3 g 34.3 g 0.7 g	ドーナツ 牛乳		
9 木	ご飯 鮭シチュー 大根とツナのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・油 マヨネーズ	鮭・油揚げ ツナフレーク缶	グリーンピース・コーン りんご・人参・大根・玉ねぎ	乳・卵・小麦	406 kcal 14.2 g 10.5 g 61.1 g 0.8 g	305 kcal 10.7 g 7.9 g 45.8 g 0.6 g	たご焼き 牛乳		
10 金	ご飯 白糸タラとじゃが芋のごま炒め 豆腐と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖 焼ふ・片栗粉・油	シロイタテ・豆腐・味噌	あおさ粉・バナナ・玉ねぎ 小松菜・人参・白菜	小麦	366 kcal 14.4 g 6.1 g 62.1 g 0.9 g	275 kcal 10.8 g 4.6 g 46.6 g 0.7 g	おせんべい &クッキー 牛乳		
11 土	ご飯 ボークカレーライス 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 牛乳		
13 月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのサラダ スープ フルーツ(りんご)	ご飯・バター・砂糖・油	玉子・鶏肉	カリフラワー・キャベツ きゅうり・グリーンピース コーン・りんご・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦	385 kcal 12.3 g 11.4 g 55.7 g 1.0 g	289 kcal 9.2 g 8.6 g 41.8 g 0.8 g	スイート ポテト 牛乳		
14 火	ご飯 肉じゃが 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・焼ふ 砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	トマト・玉ねぎ・小松菜 人参	小麦	387 kcal 15.9 g 7.7 g 61.3 g 1.0 g	290 kcal 11.9 g 5.8 g 46.0 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳		

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	393	14.5	11.3	56.2	1.1
1〜2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	295	10.8	8.5	42.2	0.8

屋食	9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 タンパク質 脂質	炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質	炭水化物 塩分	
15 水	親子丼 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・さつまい マヨネーズ・砂糖	玉子・鶏肉	キャベツ・ひじき・りんご 玉ねぎ・人参・長ねぎ	卵・小麦	408 kcal 12.6 g 12.9 g 59.1 g 1.2 g	306 kcal 9.5 g 9.7 g 44.3 g 0.9 g	ドーナツ 牛乳		
16 木	あったか鶏ソーメン かぼちゃの玉子サラダ ヨーグルト	ソーメン・マヨネーズ 砂糖	ツナフレーク缶 ヨーグルト・玉子・鶏肉 油揚げ	かぼちゃ・パセリ・しめじ 玉ねぎ・人参・万能ねぎ	乳・卵・小麦	357 kcal 16.4 g 12.9 g 43.5 g 1.3 g	268 kcal 12.3 g 9.7 g 32.6 g 1.0 g	たご焼き 牛乳		
17 金	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜とわかめの中華サラダ 中華スープ フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉	豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・チンゲン菜 りんご・ワカメ・玉ねぎ 人参・生姜・長ねぎ	小麦	372 kcal 12.8 g 10.5 g 54.1 g 0.8 g	279 kcal 9.6 g 7.9 g 40.6 g 0.6 g	おせんべい &クッキー 牛乳		
18 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 牛乳		
21 火	お月見カレーライス マカロニサラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯・じゃが芋 マカロニミックス マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・玉子・豚肉	コーン・ブロッコリー 白桃缶・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	478 kcal 14.2 g 13.8 g 71.3 g 1.5 g	359 kcal 10.7 g 10.4 g 53.5 g 1.1 g	ポテト フライ 牛乳		
22 水	スパゲッティナポリタン 白菜と油揚げのマヨサラダ みるくスープ	じゃが芋・スパゲッティ バター・マヨネーズ 砂糖・片栗粉・油	牛乳・豚肉・油揚げ	グリーンピース・玉ねぎ 人参・白菜	乳・卵・小麦	378 kcal 13.7 g 15.0 g 45.7 g 0.9 g	284 kcal 10.3 g 11.3 g 34.3 g 0.7 g	ドーナツ 牛乳		
24 金	ご飯 白糸タラとじゃが芋のごま炒め 豆腐と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖 焼ふ・片栗粉・油	シロイタテ・豆腐・味噌	あおさ粉・バナナ・玉ねぎ 小松菜・人参・白菜	小麦	366 kcal 14.4 g 6.1 g 62.1 g 0.9 g	275 kcal 10.8 g 4.6 g 46.6 g 0.7 g	おせんべい &クッキー 牛乳		
25 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 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 牛乳		
27 月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのサラダ スープ フルーツ(りんご)	ご飯・バター・砂糖・油	玉子・鶏肉	カリフラワー・キャベツ きゅうり・グリーンピース コーン・りんご・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦	385 kcal 12.3 g 11.4 g 55.7 g 1.0 g	289 kcal 9.2 g 8.6 g 41.8 g 0.8 g	スイート ポテト 牛乳		
28 火	ご飯 肉じゃが 小松菜とトマトのサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・焼ふ 砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	トマト・玉ねぎ・小松菜 人参	小麦	387 kcal 15.9 g 7.7 g 61.3 g 1.0 g	290 kcal 11.9 g 5.8 g 46.0 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳		
29 水	親子丼 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・さつまい マヨネーズ・砂糖	玉子・鶏肉	キャベツ・ひじき・りんご 玉ねぎ・人参・長ねぎ	卵・小麦	408 kcal 12.6 g 12.9 g 59.1 g 1.2 g	306 kcal 9.5 g 9.7 g 44.3 g 0.9 g	ドーナツ 牛乳		
30 木	あったか鶏ソーメン かぼちゃの玉子サラダ ヨーグルト	ソーメン・マヨネーズ 砂糖	ツナフレーク缶 ヨーグルト・玉子・鶏肉 油揚げ	かぼちゃ・パセリ・しめじ 玉ねぎ・人参・万能ねぎ	乳・卵・小麦	357 kcal 16.4 g 12.9 g 43.5 g 1.3 g	268 kcal 12.3 g 9.7 g 32.6 g 1.0 g	たご焼き 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。

