



献立表



昼食	10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 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 金	ご飯 助宗塔らの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油	スケソウタラ・鶏肉	オレンジ・グリーンピース トマト・玉ねぎ・人参 水菜・切干大根	乳・小麦	372 kcal 13.8 g 8.6 g 57.3 g 0.8 g	279 kcal 10.4 g 6.5 g 43.0 g 0.6 g	おせんべい &クッキー 牛乳		
2 土	ご飯 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 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		
4 月	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋 砂糖・油	豚肉・味噌	インゲン・トマト・ひじき ほうれん草・玉ねぎ 人参・生姜	小麦	351 kcal 13.2 g 8.2 g 54.2 g 0.8 g	263 kcal 9.9 g 6.2 g 40.7 g 0.6 g	スイート ポテト 牛乳		
5 火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと野菜のソテー みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・花ふ 砂糖・油	ツナフレーク缶・豆腐 豚肉・味噌	オレンジ・ピーマン・ワカメ 玉ねぎ・枝豆・人参 白菜	小麦	397 kcal 16.1 g 10.7 g 56.6 g 1.1 g	298 kcal 12.1 g 8.0 g 42.5 g 0.8 g	チーズ トースト 牛乳		
6 水	スパゲッティナポリタン もやしサラダ みるくスープ	さつま芋・スパゲッティ バター・砂糖・片栗粉 油	牛乳・鶏肉	コーン・チンゲン菜 パセリ・もやし・玉ねぎ 人参	乳・小麦	351 kcal 11.0 g 11.6 g 49.8 g 1.2 g	263 kcal 8.3 g 8.7 g 37.4 g 0.9 g	ホット ケーキ 牛乳		
7 木	ポークカレーライス 白菜のサラダ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋 油・砂糖	豚肉・牛乳	グリーンピース・玉ねぎ 人参・白菜・水菜・コーン	乳・小麦	382 kcal 14.3 g 9.1 g 58.1 g 1.2 g	287 kcal 10.7 g 6.8 g 43.6 g 0.9 g	アメリカン ドック 牛乳		
8 金	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和え 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 kcal 13.2 g 11.0 g 50.9 g 0.9 g	272 kcal 9.9 g 8.3 g 38.2 g 0.7 g	おせんべい &クッキー 牛乳		
9 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		
11 月	青菜とコーンのチャーハン風 レンコンとじゃが芋の甘辛揚げ 中華スープ フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋 砂糖・片栗粉・油	玉子・豚肉	コーン・しめじ・りんご レンコン・ワカメ・小松菜 人参	卵・小麦	413 kcal 11.7 g 13.0 g 59.5 g 1.2 g	310 kcal 8.8 g 9.8 g 44.6 g 0.9 g	スイート ポテト 牛乳		
12 火	納豆ごはん 鶏肉と小松菜の照り焼き 大根のじゃこサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	ちりめん干し・玉子・鶏肉 納豆・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参 大根・長ねぎ	卵・小麦	420 kcal 17.5 g 14.0 g 52.9 g 1.1 g	315 kcal 13.1 g 10.5 g 39.7 g 0.8 g	チーズ トースト 牛乳		
13 水	ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 ヨーグルト	うどん・ごま油・砂糖	ヨーグルト・大豆・豚肉 味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜 ひじき・人参・大根	乳・小麦	352 kcal 17.9 g 11.9 g 44.2 g 0.9 g	264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g	ホット ケーキ 牛乳		
14 木	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	鶏肉	オレンジ・カボチャ・パスタ キャベツ・グリーンピース コーン・玉ねぎ・人参	小麦	412 kcal 10.9 g 12.6 g 61.7 g 1.1 g	309 kcal 8.2 g 9.5 g 46.3 g 0.8 g	アメリカン ドック 牛乳		
15 金	ご飯 助宗塔らの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油	スケソウタラ・鶏肉	オレンジ・グリーンピース トマト・玉ねぎ・人参 水菜・切干大根	乳・小麦	372 kcal 13.8 g 8.6 g 57.3 g 0.8 g	279 kcal 10.4 g 6.5 g 43.0 g 0.6 g	おせんべい &クッキー 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	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	395	14.5	11.3	56.9	1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	296	10.9	8.5	42.7	0.8

昼食	10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 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 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 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		
18 月	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋 砂糖・油	豚肉・味噌	インゲン・トマト・ひじき ほうれん草・玉ねぎ 人参・生姜	小麦	351 kcal 13.2 g 8.2 g 54.2 g 0.8 g	263 kcal 9.9 g 6.2 g 40.7 g 0.6 g	スイート ポテト 牛乳		
19 火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 ツナと野菜のソテー みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・花ふ 砂糖・油	ツナフレーク缶・豆腐 豚肉・味噌	オレンジ・ピーマン・ワカメ 玉ねぎ・枝豆・人参 白菜	小麦	397 kcal 16.1 g 10.7 g 56.6 g 1.1 g	298 kcal 9.9 g 6.2 g 40.7 g 0.6 g	スイート ポテト 牛乳		
20 水	スパゲッティナポリタン もやしサラダ みるくスープ	さつま芋・スパゲッティ バター・砂糖・片栗粉 油	牛乳・鶏肉	コーン・チンゲン菜 パセリ・もやし・玉ねぎ 人参	乳・小麦	351 kcal 11.0 g 11.6 g 49.8 g 1.2 g	263 kcal 8.3 g 8.7 g 37.4 g 0.9 g	ホット ケーキ 牛乳		
21 木	ポークカレーライス 白菜のサラダ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋 油・砂糖	豚肉・牛乳	グリーンピース・玉ねぎ 人参・白菜・水菜・コーン	乳・小麦	382 kcal 14.3 g 9.1 g 58.1 g 1.2 g	287 kcal 10.7 g 6.8 g 43.6 g 0.9 g	アメリカン ドック 牛乳		
22 金	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和え 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 kcal 13.2 g 11.0 g 50.9 g 0.9 g	272 kcal 9.9 g 8.3 g 38.2 g 0.7 g	おせんべい &クッキー 牛乳		
23 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		
25 月	青菜とコーンのチャーハン風 レンコンとじゃが芋の甘辛揚げ 中華スープ フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋 砂糖・片栗粉・油	玉子・豚肉	コーン・しめじ・りんご レンコン・ワカメ・小松菜 人参	卵・小麦	413 kcal 11.7 g 13.0 g 59.5 g 1.2 g	310 kcal 8.8 g 9.8 g 44.6 g 0.9 g	スイート ポテト 牛乳		
26 火	納豆ごはん 鶏肉と小松菜の照り焼き 大根のじゃこサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	ちりめん干し・玉子・鶏肉 納豆・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参 大根・長ねぎ	卵・小麦	420 kcal 17.5 g 14.0 g 52.9 g 1.1 g	315 kcal 13.1 g 10.5 g 39.7 g 0.8 g	チーズ トースト 牛乳		
27 水	ほうとう風うどん ひじきと大豆の煮物 ヨーグルト	うどん・ごま油・砂糖	ヨーグルト・大豆・豚肉 味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜 ひじき・人参・大根	乳・小麦	352 kcal 17.9 g 11.9 g 44.2 g 0.9 g	264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g	ホット ケーキ 牛乳		
28 木	ご飯 助宗塔らの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油	スケソウタラ・鶏肉	オレンジ・グリーンピース トマト・玉ねぎ・人参 水菜・切干大根	乳・小麦	372 kcal 13.8 g 8.6 g 57.3 g 0.8 g	279 kcal 10.4 g 6.5 g 43.0 g 0.6 g	アメリカン ドック 牛乳		
29 金	ハロウィン・ハヤシライス マカロニサラダ 海老フライ フルーツ(オレンジ) プリン	ご飯・バター・パン粉 マカロニ・小麦粉・油 マヨネーズ・砂糖	ツナフレーク缶・鶏肉 海老・玉子	パセリ・オレンジ・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦	435 kcal 11.4 g 11.3 g 70.3 g 1.1 g	326 kcal 8.6 g 8.5 g 52.7 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳		
30 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 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		

※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。

