



献立表



昼食	11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		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月	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 142 g 10.5 g 61.1 g 0.8 g	305 kcal 10.7 g 7.9 g 45.8 g 0.6 g	スイーツ ポテト 牛乳
2火	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	ピザ 牛乳
4木	スパゲッティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲッティ・バター マヨネーズ・砂糖・小麦粉 油	玉子・豚肉	グリーンピース・ワカメ 玉ねぎ・人参・長ねぎ 白菜	乳・卵・小麦	388 kcal 16.9 g 15.6 g 43.4 g 1.5 g	291 kcal 12.7 g 11.7 g 32.6 g 1.1 g	ポテト フライ 牛乳
5金	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖 焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉 玉子・味噌	オレンジ・パセリ・玉ねぎ 人参・生姜	卵・小麦	428 kcal 14.4 g 13.8 g 58.4 g 0.8 g	321 kcal 10.8 g 10.4 g 43.8 g 0.6 g	おせんべい &クッキー 牛乳
6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
8月	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	スイーツ ポテト 牛乳
9火	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	ご飯・パン粉・砂糖・油	牛乳・豚肉・味噌	きゅうり・もやし・玉ねぎ 人参・長ねぎ・白菜	乳・小麦	380 kcal 12.8 g 11.8 g 52.8 g 1.0 g	285 kcal 9.6 g 8.9 g 39.6 g 0.8 g	ピザ 牛乳
10水	焼きそば ナムル風サラダ 中華スープ フルーツ(オレンジ)	中華麺・小麦粉・油 ごま油	豚肉	白菜・人参・コーン チンゲン菜・オレンジ キャベツ・もやし	乳・小麦	362 kcal 18.0 g 14.0 g 40.6 g 1 g	272 kcal 13.5 g 10.5 g 30.5 g 0.8 g	ドーナツ 牛乳
11木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参のごまサラダ スープ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・バター・砂糖 油	玉子・鶏肉	かぶ・ピーマン・りんご 玉ねぎ・人参・長ねぎ 白菜	乳・卵・小麦	383 kcal 11.5 g 12.3 g 54.0 g 1.4 g	287 kcal 8.6 g 9.2 g 40.5 g 1.1 g	ポテト フライ 牛乳
12金	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	おせんべい &クッキー 牛乳
13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
15月	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	スイーツ ポテト 牛乳

昼食	11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		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	
16火	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜とわかめの中華サラダ 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	305 kcal 10.7 g 7.9 g 45.8 g 0.6 g	スイーツ ポテト 牛乳
17水	親子丼 チンゲン菜のツナサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・玉子 鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・チンゲン菜 のり・玉ねぎ・人参 大根	卵・小麦	370 kcal 16.9 g 8.0 g 54.9 g 1.0 g	278 kcal 12.7 g 6.0 g 41.2 g 0.8 g	ドーナツ 牛乳
18木	スパゲッティミートソース 白菜の玉子サラダ スープ	スパゲッティ・バター マヨネーズ・砂糖・小麦粉 油	玉子・豚肉	グリーンピース・ワカメ 玉ねぎ・人参・長ねぎ 白菜	乳・卵・小麦	388 kcal 16.9 g 15.6 g 43.4 g 1.5 g	291 kcal 12.7 g 11.7 g 32.6 g 1.1 g	ポテト フライ 牛乳
19金	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖 焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉 玉子・味噌	オレンジ・パセリ・玉ねぎ 人参・生姜	卵・小麦	428 kcal 14.4 g 13.8 g 58.4 g 0.8 g	321 kcal 10.8 g 10.4 g 43.8 g 0.6 g	おせんべい &クッキー 牛乳
20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
22月	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	スイーツ ポテト 牛乳
24水	焼きそば ナムル風サラダ 中華スープ フルーツ(オレンジ)	中華麺・小麦粉・油 ごま油	豚肉	白菜・人参・コーン チンゲン菜・オレンジ キャベツ・もやし	乳・小麦	362 kcal 18.0 g 14.0 g 40.6 g 1 g	272 kcal 13.5 g 10.5 g 30.5 g 0.8 g	ドーナツ 牛乳
25木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参のごまサラダ スープ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・バター・砂糖 油	玉子・鶏肉	かぶ・ピーマン・りんご 玉ねぎ・人参・長ねぎ 白菜	乳・卵・小麦	383 kcal 11.5 g 12.3 g 54.0 g 1.4 g	287 kcal 8.6 g 9.2 g 40.5 g 1.1 g	ポテト フライ 牛乳
26金	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	おせんべい &クッキー 牛乳
27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
29月	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	スイーツ ポテト 牛乳
30火	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	ピザ 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。

