



献立表



昼食	12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	水	ご飯 豚肉と白菜の中華煮 もやしとほうれん草のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	豚肉・味噌・油揚げ	パプリカ赤・ほうれん草 もやし・人参・水菜 白菜	小麦	363 kcal 14.4 g 104 g 50.7 g 1.1 g	272 kcal 10.8 g 7.8 g 38.0 g 0.8 g	ホット ケーキ 牛乳	
2	木	ポークカレーライス ポテトコロッケ 小松菜と玉子のごまサラダ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋 油・砂糖・パン粉・小麦粉	豚肉・牛乳・玉子	グリーンピース・玉ねぎ 人参・小松菜・コーン オレンジ	乳・卵・小麦	461 kcal 15.4 g 14.7 g 64.6 g 1.5 g	346 kcal 11.6 g 11.0 g 48.5 g 1.1 g	ポテト フライ 牛乳	
3	金	二色井 もやしとわかめの和え物 みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉 油	鮭・鶏肉・味噌	キャベツ・もやし・りんご ワカメ・玉ねぎ・人参 生姜	小麦	369 kcal 11.9 g 9.0 g 58.6 g 1.0 g	277 kcal 8.9 g 6.8 g 44.0 g 0.8 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	ひじきご飯 チキンカツ 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 パン粉・小麦粉	花かつお・鶏肉・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	スイート ポテト 牛乳	
7	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	お好み 焼き 牛乳	
8	水	スパゲッティナポリタン チキンナゲット もやしサラダ コンソメスープ	スパゲッティ・バター 砂糖・片栗粉・小麦粉 油	牛乳・鶏肉・玉子	コーン・チンゲン菜 パセリ・もやし・玉ねぎ 人参	乳・卵・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	
9	木	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	ポテト フライ 牛乳	
10	金	ハヤシライス 海老フライ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉 マカロニ・小麦粉・油 マヨネーズ・砂糖	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	
11	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	
13	月	鉄分強化しふりかけごはん カラスカレイの野菜炒め 小松菜とコーンのサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト 玉子・味噌	コーン・パプリカ赤 ピーマン・玉ねぎ 小松菜・人参・玉ねぎ	乳・卵・小麦	390 kcal 11.8 g 11.9 g 57.0 g 1.0 g	293 kcal 8.9 g 8.9 g 42.8 g 0.8 g	スイート ポテト 牛乳	
14	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	お好み 焼き 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	392	13.5	10.5	57.8	1.1
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	294	10.9	7.9	43.3	0.8



昼食	12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	
15	水	ご飯 豚肉と白菜の中華煮 もやしとほうれん草のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	豚肉・味噌・油揚げ	パプリカ赤・ほうれん草 もやし・人参・水菜 白菜	小麦	363 kcal 14.4 g 104 g 50.7 g 1.1 g	272 kcal 10.8 g 7.8 g 38.0 g 0.8 g	ホット ケーキ 牛乳	
16	木	ポークカレーライス ポテトコロッケ 小松菜と玉子のごまサラダ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋 油・砂糖・パン粉・小麦粉	豚肉・牛乳・玉子	グリーンピース・玉ねぎ 人参・小松菜・コーン オレンジ	乳・卵・小麦	461 kcal 15.4 g 14.7 g 64.6 g 1.5 g	346 kcal 11.6 g 11.0 g 48.5 g 1.1 g	ポテト フライ 牛乳	
17	金	二色井 もやしとわかめの和え物 みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉 油	鮭・鶏肉・味噌	キャベツ・もやし・りんご ワカメ・玉ねぎ・人参 生姜	小麦	369 kcal 11.9 g 9.0 g 58.6 g 1.0 g	277 kcal 8.9 g 6.8 g 44.0 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳	
18	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	
20	月	ひじきご飯 チキンカツ 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 パン粉・小麦粉	花かつお・鶏肉・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	スイート ポテト 牛乳	
21	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	お好み 焼き 牛乳	
22	水	スパゲッティナポリタン チキンナゲット もやしサラダ コンソメスープ	スパゲッティ・バター 砂糖・片栗粉・小麦粉 油	牛乳・鶏肉・玉子	コーン・チンゲン菜 パセリ・もやし・玉ねぎ 人参	乳・卵・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	
23	木	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	ポテト フライ 牛乳	
24	金	クリスマス雪だるまハヤシ 海老フライ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉 マカロニ・小麦粉・油 マヨネーズ・砂糖	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	クリスマス ケーキ 牛乳	
25	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	
27	月	鉄分強化しふりかけごはん カラスカレイの野菜炒め 小松菜とコーンのサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト 玉子・味噌	コーン・パプリカ赤 ピーマン・玉ねぎ 小松菜・人参・玉ねぎ	乳・卵・小麦	390 kcal 11.8 g 11.9 g 57.0 g 1.0 g	293 kcal 8.9 g 8.9 g 42.8 g 0.8 g	スイート ポテト 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。