



献立表



屋食	4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 栄養価	1~2歳 栄養価		
					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	木	炊き込みチキンライス ツナポテトコロッケ スープ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・バター パン粉・小麦粉・油	ツナフレック缶・鶏肉	トマト・パセリ・りんご ワカメ・玉ねぎ・人参	乳・小麦	435 kcal 9.9 g 11.8 g 70.5 g 1.3 g	326 kcal 7.4 g 8.9 g 52.9 g 1.0 g	アメリカン ドック 牛乳
2	金	ポークカレーライス マカロニのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖 マカロニ・マヨネーズ	豚肉・牛乳	きゅうり・コーン・オレンジ 玉ねぎ・人参	乳・卵・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 &クッキー 牛乳
3	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
5	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	スイート ポテト 牛乳
6	火	中華丼 お豆腐と玉子のサラダ スープ フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・豆腐	白菜・玉ねぎ・きゅうり 人参・水菜・りんご チンゲン菜	卵・小麦	355 kcal 16.4 g 7.8 g 52.5 g 1.2 g	266 kcal 12.3 g 5.9 g 39.4 g 0.9 g	ポテト フライ 牛乳
7	水	ご飯 麻婆豆腐 もやしとトマトのサラダ 中華スープ ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	玉子・豚肉・豆腐 ヨーグルト	チンゲン菜・もやし・トマト 玉ねぎ・人参・生姜 長ねぎ	乳・卵・小麦	382 kcal 12.1 g 10.5 g 56.9 g 0.9 g	287 kcal 9.1 g 7.9 g 42.7 g 0.7 g	ドーナツ 牛乳
8	木	スパゲッティミートソース 大根とブロッコリーの玉子サラダ スープ フルーツ(オレンジ)	スパゲッティ・バター マヨネーズ・砂糖・小麦粉 油	ツナフレック缶・玉子 豚肉	グリーンピース・コーン ブロッコリー・玉ねぎ 人参・大根・白菜・オレンジ	乳・卵・小麦	412 kcal 18.6 g 17.0 g 44.6 g 1.4 g	308 kcal 14.0 g 12.8 g 33.5 g 1.1 g	アメリカン ドック 牛乳
9	金	ご飯 白糸タラのステーキ さつま芋の塩バター煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・バター 花ふ・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・玉子・味噌	バナナ・パプリカ赤 ピーマン・玉ねぎ	乳・卵・小麦	387 kcal 12.2 g 5.9 g 69.6 g 0.8 g	290 kcal 9.2 g 4.4 g 52.2 g 0.6 g	おせんべい &クッキー 牛乳
10	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
12	月	ハヤシライス 大根とツナのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・マヨネーズ・砂糖 油	ツナフレック缶・鶏肉	カットマトパック・パセリ ブロッコリー・りんご 玉ねぎ・大根	乳・小麦	420 kcal 11.3 g 14.6 g 58.7 g 1.3 g	315 kcal 8.5 g 11.0 g 44.0 g 1.0 g	スイート ポテト 牛乳
13	火	親子丼 大根とコーンのサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・油	玉子・鶏肉・豆腐・味噌 ヨーグルト	インゲン・コーン・長ねぎ 玉ねぎ・人参・大根	乳・卵・小麦	398 kcal 14.2 g 13.1 g 53.3 g 1.1 g	299 kcal 10.7 g 9.8 g 40.0 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳
14	水	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 豚肉と厚揚げの煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油	玉子・厚揚げ・豚肉 味噌	インゲン・しめじ・バナナ ひじき・玉ねぎ・人参 白菜	卵・小麦	464 kcal 19.9 g 17.5 g 54.3 g 1.1 g	348 kcal 14.9 g 13.1 g 40.7 g 0.8 g	ドーナツ 牛乳
15	木	ポークカレーライス マカロニのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖 マカロニ・マヨネーズ	豚肉・牛乳	きゅうり・コーン・オレンジ 玉ねぎ・人参	乳・卵・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	アメリカン ドック 牛乳

屋食	4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 栄養価	1~2歳 栄養価		
					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	金	鉄分強化しふりかけごはん 助宗タラのごまだれ炒め 鶏肉と白菜のたくたく煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖 片栗粉・油	スクロウタラ・鶏肉・味噌	インゲン・バナナ・玉ねぎ 小松菜・人参・白菜	小麦	371 kcal 12.5 g 6.4 g 63.7 g 1.2 g	278 kcal 9.4 g 4.8 g 47.8 g 0.9 g	おせんべい &クッキー 牛乳
17	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 ツナフレック缶	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
19	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	スイート ポテト 牛乳
20	火	スパゲッティナポリタン キャベツとツナのマヨサラダ 豆乳スープ	じゃが芋・スパゲッティ バター・マヨネーズ 砂糖・片栗粉・油	ツナフレック缶・鶏肉 豆乳	キャベツ・パセリ・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦	350 kcal 12.5 g 13.9 g 43.3 g 1.1 g	263 kcal 9.4 g 10.4 g 32.5 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳
21	水	ご飯 麻婆豆腐 もやしとトマトのサラダ 中華スープ ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	玉子・豚肉・豆腐 ヨーグルト	チンゲン菜・もやし・トマト 玉ねぎ・人参・生姜 長ねぎ	乳・卵・小麦	382 kcal 12.1 g 10.5 g 56.9 g 0.9 g	287 kcal 9.1 g 7.9 g 42.7 g 0.7 g	ドーナツ 牛乳
22	木	ご飯 鶏じゃが 白菜とわかめのごま和え すまし汁	ごま・ご飯・じゃが芋 砂糖・油	鶏肉	ごぼう・ワカメ・玉ねぎ 人参・水菜・白菜	小麦	375 kcal 12.2 g 9.2 g 59.1 g 1.0 g	281 kcal 9.2 g 6.9 g 44.3 g 0.8 g	アメリカン ドック 牛乳
23	金	ご飯 白糸タラのステーキ さつま芋の塩バター煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・バター 花ふ・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・玉子・味噌	バナナ・パプリカ赤 ピーマン・玉ねぎ	乳・卵・小麦	387 kcal 12.2 g 5.9 g 69.6 g 0.8 g	290 kcal 9.2 g 4.4 g 52.2 g 0.6 g	おせんべい &クッキー 牛乳
24	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
26	月	ハヤシライス 大根とツナのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・マヨネーズ・砂糖 油	ツナフレック缶・鶏肉	カットマトパック・パセリ ブロッコリー・りんご 玉ねぎ・大根	乳・小麦	420 kcal 11.3 g 14.6 g 58.7 g 1.3 g	315 kcal 8.5 g 11.0 g 44.0 g 1.0 g	スイート ポテト 牛乳
27	火	スパゲッティナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ	じゃが芋・スパゲッティ バター・マヨネーズ 砂糖・小麦粉・油	鶏肉	キャベツ・コーン・ ほうれん草・玉ねぎ・人参 赤ピーマン	卵・小麦	385 kcal 12.2 g 13.1 g 54 g 1.1 g	289 kcal 9.2 g 9.8 g 40.5 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳
28	水	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 豚肉と厚揚げの煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油	玉子・厚揚げ・豚肉 味噌	インゲン・しめじ・バナナ ひじき・玉ねぎ・人参 白菜	卵・小麦	464 kcal 19.9 g 17.5 g 54.3 g 1.1 g	348 kcal 14.9 g 13.1 g 40.7 g 0.8 g	ドーナツ 牛乳
30	金	鉄分強化しふりかけごはん 助宗タラのごまだれ炒め 鶏肉と白菜のたくたく煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖 片栗粉・油	スクロウタラ・鶏肉・味噌	インゲン・バナナ・玉ねぎ 小松菜・人参・白菜	小麦	371 kcal 12.5 g 6.4 g 63.7 g 1.2 g	278 kcal 9.4 g 4.8 g 47.8 g 0.9 g	おせんべい &クッキー 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。

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	塩分g
3~5歳	390/16.1/10.3/57.0/1.1未満	410	14.6	12.4	37.9
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	308	11.0	9.3	43.4

