



献

立 表



屋 食	7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 kcal	タンパク質 g	エネルギー kcal	タンパク質 g	
1 木	鉄分強化1ふりかけご飯 カラスカレイの甘酢あん 大根と豚肉の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌	えのき茸・オレンジ チンゲン菜・玉ねぎ 人参・大根・万能ねぎ	小麦	377 10.6 9.7 59.7 1.1	283 8.0 7.3 44.8 0.8		フルーチェ	
2 金	ご飯 鶏肉と玉ねぎのソテー お豆腐サラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・豆腐・味噌 油揚げ	きゅうり・ピーマン・ワカメ 玉ねぎ・人参	小麦	393 14.3 13.5 51.0 1.1	295 10.7 10.1 38.3 0.8		おせんべい &クッキー	
3 土	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	ツナフレーク缶・鶏肉	カットトマトパック・パセリ ブロッコリー・りんご 玉ねぎ・大根	乳・小麦	420 11.3 14.6 58.7 1.3	316 8.5 11.0 44.0 1.0		おせんべい	
5 月	ひじきご飯 鶏ささみの味噌だれかけ おふと玉子のふわふわ煮 すまし汁	ごま・ご飯・砂糖・焼ふ 油	玉子・鶏肉・味噌 油揚げ	キヌサヤ・キャベツトマト なす・ひじき・玉ねぎ 長ねぎ	卵・小麦	386 20.1 9.3 54.0 1.3	290 15.1 7.0 40.5 1.0		スイート ポテト	
6 火	ご飯 玉子とチンゲン菜のオイスター炒め かぼちゃの塩バター煮 みそ汁 フルーツ(パイナップル)	ごま油・ご飯・バター 砂糖	玉子・豚肉・味噌	かぼちゃ・チンゲン菜 パイナップル缶 パプリカ赤・玉ねぎ 白菜・万能ねぎ	乳・卵・小麦	402 13.4 10.3 61.1 1.1	302 10.1 7.7 45.8 0.8		ポテト フライ	
7 水	ヒタソウめん 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとわかめの和風マヨ和え ヨーグルト	ソーメン・マヨネーズ 砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶 ヨーグルト・玉子・豆腐 豚肉	オクラ・きゅうり・トマト ワカメ・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	364 15.1 13.3 43.6 1.2	273 11.3 10 32.7 0.9		ホット ケーキ	
8 木	ハヤシライス 白菜と人参のサラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・油	豚肉	カットトマトパック パセリ・玉ねぎ・人参 白菜・白桃缶	小麦	402 11.3 11.1 61.1 1.0	302 8.5 8.3 45.8 0.8		フルーチェ	
9 金	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ ブロッコリーとトマトのツナサラダ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖・油	ツナフレーク缶・玉子 鶏肉	グリーンピース・トマト バナナ・ブロッコリー ワカメ・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	390 13.9 11.6 55.0 1.2	293 10.4 8.7 41.3 0.9		おせんべい &クッキー	
10 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 14.7 7.9 54.2 1.2	265 11.0 5.9 40.7 0.9		おせんべい	
12 月	鉄分強化1ふりかけご飯 茹で鶏の中華だれ さつま芋とツナの煮物 みそ汁	ごま・ごま油・ご飯 さつま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉 味噌	キヌサヤ・キャベツ 玉ねぎ・赤ピーマン 白菜	小麦	429 13.4 12.2 63.2 1.4	322 10.1 9.2 17.4 1.1		スイート ポテト	
13 火	カレーライス ブロッコリーのツナサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・豆乳 豚肉	オレンジ・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉ねぎ	小麦	412 14.3 11.2 62 1.5	309 10.7 8.4 46.5 1.1		ポテト フライ	
14 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 13.7 15.0 45.7 0.9	284 10.3 11.3 34.3 0.7		ホット ケーキ	
15 木	鉄分強化1ふりかけご飯 カラスカレイの甘酢あん 大根と豚肉の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌	えのき茸・オレンジ チンゲン菜・玉ねぎ 人参・大根・万能ねぎ	小麦	377 10.6 9.7 59.7 1.1	283 8.0 7.3 44.8 0.8		フルーチェ	

屋 食	7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 kcal	タンパク質 g	エネルギー kcal	タンパク質 g	
16 金	ご飯 鶏肉と玉ねぎのソテー お豆腐サラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・豆腐・味噌 油揚げ	きゅうり・ピーマン・ワカメ 玉ねぎ・人参	小麦	393 14.3 13.5 51.0 1.1	295 10.7 10.1 38.3 0.8		おせんべい &クッキー	
17 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 12.2 10.4 65.9 1.4	311 9.2 7.8 49.4 1.1		おせんべい	
19 月	ひじきご飯 鶏ささみの味噌だれかけ おふと玉子のふわふわ煮 すまし汁	ごま・ご飯・砂糖・焼ふ 油	玉子・鶏肉・味噌 油揚げ	キヌサヤ・キャベツトマト なす・ひじき・玉ねぎ 長ねぎ	卵・小麦	386 20.1 9.3 54.0 1.3	290 15.1 7.0 40.5 1.0		スイート ポテト	
20 火	ご飯 玉子とチンゲン菜のオイスター炒め かぼちゃの塩バター煮 みそ汁 フルーツ(パイナップル)	ごま油・ご飯・バター 砂糖	玉子・豚肉・味噌	かぼちゃ・チンゲン菜 パイナップル缶 パプリカ赤・玉ねぎ 白菜・万能ねぎ	乳・卵・小麦	402 13.4 10.3 61.1 1.1	302 10.1 7.7 45.8 0.8		ポテト フライ	
21 水	そうめん 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとわかめの和風マヨ和え ヨーグルト	ソーメン・マヨネーズ 砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶 ヨーグルト・玉子・豆腐 豚肉	オクラ・きゅうり・トマト ワカメ・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	364 15.1 13.3 43.6 1.2	273 11.3 10 32.7 0.9		ホット ケーキ	
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 14.7 7.9 54.2 1.2	265 11.0 5.9 40.7 0.9		おせんべい	
26 月	鉄分強化1ふりかけご飯 茹で鶏の中華だれ さつま芋とツナの煮物 みそ汁	ごま・ごま油・ご飯 さつま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉 味噌	キヌサヤ・キャベツ 玉ねぎ・赤ピーマン 白菜	小麦	429 13.4 12.2 63.2 1.4	322 10.1 9.2 17.4 1.1		スイート ポテト	
27 火	カレーライス ブロッコリーのツナサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・豆乳 豚肉	オレンジ・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉ねぎ	小麦	412 14.3 11.2 62 1.5	309 10.7 8.4 46.5 1.1		ポテト フライ	
28 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 13.7 15.0 45.7 0.9	284 10.3 11.3 34.3 0.7		ホット ケーキ	
29 木	鉄分強化1ふりかけご飯 カラスカレイの甘酢あん 大根と豚肉の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯 さつま芋・砂糖・油	カラスカレイ・豚肉・味噌	えのき茸・オレンジ チンゲン菜・玉ねぎ 人参・大根・万能ねぎ	小麦	377 10.6 9.7 59.7 1.1	283 8.0 7.3 44.8 0.8		フルーチェ	
30 金	ご飯 鶏肉と玉ねぎのソテー お豆腐サラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・豆腐・味噌 油揚げ	きゅうり・ピーマン・ワカメ 玉ねぎ・人参	小麦	393 14.3 13.5 51.0 1.1	295 10.7 10.1 38.3 0.8		おせんべい &クッキー	
31 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 12.2 10.4 65.9 1.4	311 9.2 7.8 49.4 1.1		おせんべい	

※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。

年齢	栄養目標量					当月平均栄養素					
	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
3~5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	394	14.7	10.8	57.2	1.0					
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	295	11.0	8.1	42.9	0.8					

