



献立表



昼食	8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 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		3~5歳 栄養価	1~2歳 栄養価	
2月	ミートソースパグティ かぼちゃのツナサラダ 豆乳スープ	スパゲッティ・バター マヨネーズ・砂糖・片栗粉 油	ツナフレーク缶・豆乳 豚肉	かぼちゃ・キャベツ コーン・ピーマン・玉ねぎ	乳・卵・小麦	362 kcal 13.9 g 13.2 g 45.9 g 1.0 g	272 kcal 10.4 g 9.9 g 34.4 g 0.8 g	スイート ポテト 牛乳
3火	カレーライス ほうれん草とごぼうのごまサラダ フルーツ(黄桃缶)	ごま・ご飯・じゃが芋 マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・豚肉	ごぼう・ほうれん草 黄桃缶・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	454 kcal 13.4 g 13.3 g 68.6 g 1.5 g	304 kcal 10.1 g 10.0 g 51.5 g 1.1 g	ポテト フライ 牛乳
4水	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	シャーベット
5木	ご飯 麻婆豆腐 さつまいもの玉子サラダ スープ	ご飯・さつまいも・ごま油 マヨネーズ・砂糖・片栗粉	玉子・豆腐・豚肉	ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ 人参・生姜	乳・卵・小麦	436 kcal 15.3 g 12.2 g 63.2 g 0.9 g	327 kcal 11.5 g 9.2 g 47.4 g 0.7 g	ホット ケーキ 牛乳
6金	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	おせんべい &クッキー 牛乳
7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・ポッコリ 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
10火	ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖	鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ほうれん草 ワカメ・玉ねぎ 赤ピーマン	小麦	380 kcal 13.4 g 10.2 g 57.0 g 1.1 g	285 kcal 10.1 g 7.7 g 42.8 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳
11水	冷やし鶏ソープ さつまいも厚揚げの炒め煮 フルーツ(オレンジ)	ごま油・さつまいも・ソーメン 砂糖・油	玉子・鶏肉・絹厚揚げ	オレンジ・キャベツ・ワカメ 枝豆・人参	卵・小麦	358 kcal 14.2 g 8.2 g 54.2 g 1.0 g	269 kcal 10.7 g 6.2 g 40.7 g 0.8 g	シャーベット
12木	ご飯 カラスカレイの磯辺焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ごま油・ご飯・砂糖 小麦粉・油	カラスカレイ・大豆 味噌・油揚げ	あおさ粉・インゲン・ごぼう きゅうり・ほうれん草 黄桃缶・人参	小麦	385 kcal 13.1 g 11.6 g 57.4 g 1.1 g	289 kcal 9.8 g 8.7 g 43.1 g 0.8 g	ホット ケーキ 牛乳
16月	ミートソースパグティ かぼちゃのツナサラダ 豆乳スープ	スパゲッティ・バター マヨネーズ・砂糖・片栗粉 油	ツナフレーク缶・豆乳 豚肉	かぼちゃ・キャベツ コーン・ピーマン・玉ねぎ	乳・卵・小麦	362 kcal 13.9 g 13.2 g 45.9 g 1.0 g	272 kcal 10.4 g 9.9 g 34.4 g 0.8 g	スイート ポテト 牛乳
17火	カレーライス ほうれん草とごぼうのごまサラダ フルーツ(黄桃缶)	ごま・ご飯・じゃが芋 マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・豚肉	ごぼう・ほうれん草 黄桃缶・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	454 kcal 13.4 g 13.3 g 68.6 g 1.5 g	304 kcal 10.1 g 10.0 g 51.5 g 1.1 g	ポテト フライ 牛乳
18水	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	シャーベット

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	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	398	13.5	11.1	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	299	10.9	8.3	0.8

昼食	8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 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		3~5歳 栄養価	1~2歳 栄養価	
19木	ご飯 麻婆豆腐 さつまいもの玉子サラダ スープ	ご飯・さつまいも・ごま油 マヨネーズ・砂糖・片栗粉	玉子・豆腐・豚肉	ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ 人参・生姜	乳・卵・小麦	436 kcal 15.3 g 12.2 g 63.2 g 0.9 g	327 kcal 11.5 g 9.2 g 47.4 g 0.7 g	ホット ケーキ 牛乳
20金	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	おせんべい &クッキー 牛乳
21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
23月	ハヤシライス お豆腐サラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・豆乳 豚肉	カットマトリック・コーン 玉ねぎ・人参・白桃缶 冷凍グリーンピースP	小麦	453 kcal 15.2 g 14.0 g 63.1 g 1.2 g	340 kcal 11.4 g 10.5 g 47.3 g 0.9 g	スイート ポテト 牛乳
24火	ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖	鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ほうれん草 ワカメ・玉ねぎ 赤ピーマン	小麦	380 kcal 13.4 g 10.2 g 57.0 g 1.1 g	285 kcal 10.1 g 7.7 g 42.8 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳
25水	冷やし鶏ソープ さつまいも厚揚げの炒め煮 フルーツ(オレンジ)	ごま油・さつまいも・ソーメン 砂糖・油	玉子・鶏肉・絹厚揚げ	オレンジ・キャベツ・ワカメ 枝豆・人参	卵・小麦	358 kcal 14.2 g 8.2 g 54.2 g 1.0 g	269 kcal 10.7 g 6.2 g 40.7 g 0.8 g	シャーベット
26木	ご飯 カラスカレイの磯辺焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ごま油・ご飯・砂糖 小麦粉・油	カラスカレイ・大豆 味噌・油揚げ	あおさ粉・インゲン・ごぼう きゅうり・ほうれん草 黄桃缶・人参	小麦	385 kcal 13.1 g 11.6 g 57.4 g 1.1 g	289 kcal 9.8 g 8.7 g 43.1 g 0.8 g	ホット ケーキ 牛乳
27金	鉄分強化しふりかけごはん 豚肉と玉ねぎの炒めもの 高野豆腐の煮物 みそ汁	ご飯・砂糖・油	高野豆腐・豚肉・味噌	ピーマン・ワカメ・玉ねぎ 人参・大根・長ねぎ	小麦	355 kcal 16.7 g 8.6 g 50.1 g 1.0 g	266 kcal 12.5 g 6.5 g 37.6 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳
28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
30月	ミートソースパグティ かぼちゃのツナサラダ 豆乳スープ	スパゲッティ・バター マヨネーズ・砂糖・片栗粉 油	ツナフレーク缶・豆乳 豚肉	かぼちゃ・キャベツ コーン・ピーマン・玉ねぎ	乳・卵・小麦	362 kcal 13.9 g 13.2 g 45.9 g 1.0 g	272 kcal 10.4 g 9.9 g 34.4 g 0.8 g	スイート ポテト 牛乳
31火	カレーライス ほうれん草とごぼうのごまサラダ フルーツ(黄桃缶)	ごま・ご飯・じゃが芋 マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・豚肉	ごぼう・ほうれん草 黄桃缶・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	454 kcal 13.4 g 13.3 g 68.6 g 1.5 g	304 kcal 10.1 g 10.0 g 51.5 g 1.1 g	ポテト フライ 牛乳

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見ただけで分りやすくなる為の目安です。
 ※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。

