



献

立 表



月	日	昼食	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		3~5歳 エネルギー kcal	3~5歳 たんぱく質 g	1~2歳 エネルギー kcal	1~2歳 たんぱく質 g	
7	1	金	カレーライス ポテトコロッケ マカロニサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・マカロニ マヨネーズ	豆乳・豚肉・玉子	バナナ・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉ねぎ コーン・パプリカ赤	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	おせんべい &クッキー 牛乳	
7	2	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	
7	4	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 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉	花かつお・鶏肉・油揚げ 玉子	チンゲン菜・トマト・ひじき ブロッコリー・人参・大根 オレンジ	卵・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	プリン 牛乳	
7	5	火	ご飯 カラスカレイのムニエル 豚肉と厚揚げの煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油	カラスカレイ・玉子 厚揚げ・豚肉・味噌	バナナ・ほうれん草 もやし・人参	乳・卵・小麦	439 kcal 19.7 g 18.0 g 51.8 g 0.8 g	329 kcal 14.8 g 13.5 g 38.9 g 0.6 g	ポテト フライ 牛乳	
7	6	水	ご飯 麻婆豆腐 白菜の炒り玉子と和え 中華スープ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 オレンジ	卵・小麦	386 kcal 17.3 g 14.0 g 50.4 g 1.0 g	290 kcal 13.0 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g	蒸しパン 牛乳	
7	7	木	ヒタそうめん 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	ツナフレック缶・ヨーグルト ワカメ・玉子・鶏肉・豆腐	オクラ・きゅうり・トマト 玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	351 kcal 14.9 g 13.2 g 43.4 g 1.2 g	263 kcal 11.2 g 9.9 g 32.6 g 0.9 g	たこ焼き 牛乳	
7	8	金	ご飯 クリームシチュー ポテトコロッケ 白菜と玉子のサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 パン粉・小麦粉	牛乳・玉子・鶏肉	オレンジ・玉ねぎ・人参 グリーンピース・コーン 白菜	乳・卵・小麦	415 kcal 14.1 g 14.1 g 59.1 g 1.4 g	311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g	おせんべい &クッキー 牛乳	
7	9	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 0.9 g	おせんべい 牛乳	
7	11	月	炊き込みチキンピラフ ブロッコリーと玉子のサラダ チキンカツ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖 片栗粉・油・パン粉	玉子・鶏肉	グリーンピース・コーン しめじ・バナナ・玉ねぎ 小松菜・人参	乳・卵・小麦	383 kcal 13.9 g 12.5 g 56.1 g 1.3 g	287 kcal 10.4 g 9.4 g 42.1 g 1.0 g	プリン 牛乳	
7	12	火	鉄分強化1.1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	ポテト フライ 牛乳	
7	13	水	ご飯 豚肉と野菜の中華煮 もやしとほうれん草のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	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・オレンジ	小麦	363 kcal 14.4 g 10.4 g 50.7 g 1.1 g	272 kcal 10.8 g 7.8 g 38.0 g 0.8 g	蒸しパン 牛乳	
7	14	木	スパゲティボリタン キャベツのツナサラダ チキンナゲット コンソメスープ フルーツ(バナナ)	さつま芋・スパゲティ バター・砂糖・片栗粉 油・小麦粉	ツナフレック缶・鶏肉	キャベツ・コーン・ピーマン 玉ねぎ・バナナ	乳・小麦	356 kcal 12.0 g 12.4 g 48.4 g 1.0 g	267 kcal 9.0 g 9.3 g 36.3 g 0.8 g	たこ焼き 牛乳	
7	15	金	カレーライス ポテトコロッケ マカロニサラダ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・マカロニ マヨネーズ	豆乳・豚肉・玉子 ヨーグルト	バナナ・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉ねぎ コーン・パプリカ赤	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	おせんべい &クッキー 牛乳	

栄養目標量		当月平均栄養素			
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	391	14.8	12.0	58.2
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	11.1	9.0	43.7

月	日	昼食	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		3~5歳 エネルギー kcal	3~5歳 たんぱく質 g	1~2歳 エネルギー kcal	1~2歳 たんぱく質 g	
7	16	土	豚井 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	
7	19	火	ご飯 カラスカレイのムニエル 豚肉と厚揚げの煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油	カラスカレイ・玉子 厚揚げ・豚肉・味噌	バナナ・ほうれん草 もやし・人参	乳・卵・小麦	439 kcal 19.7 g 18.0 g 51.8 g 0.8 g	329 kcal 14.8 g 13.5 g 38.9 g 0.6 g	ポテト フライ 牛乳	
7	20	水	ご飯 麻婆豆腐 白菜の炒り玉子と和え 中華スープ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 オレンジ	卵・小麦	386 kcal 17.3 g 14.0 g 50.4 g 1.0 g	290 kcal 13.0 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g	蒸しパン 牛乳	
7	21	木	具だくさんそうめん 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	ツナフレック缶・ヨーグルト ワカメ・玉子・鶏肉・豆腐	オクラ・きゅうり・トマト 玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	351 kcal 14.9 g 13.2 g 43.4 g 1.2 g	263 kcal 11.2 g 9.9 g 32.6 g 0.9 g	たこ焼き 牛乳	
7	22	金	ご飯 クリームシチュー ポテトコロッケ 白菜と玉子のサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 パン粉・小麦粉	牛乳・玉子・鶏肉	オレンジ・玉ねぎ・人参 グリーンピース・コーン 白菜	乳・卵・小麦	415 kcal 14.1 g 14.1 g 59.1 g 1.4 g	311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g	おせんべい &クッキー 牛乳	
7	23	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	
7	25	月	炊き込みチキンピラフ ブロッコリーと玉子のサラダ チキンカツ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖 片栗粉・油・パン粉	玉子・鶏肉	グリーンピース・コーン しめじ・バナナ・玉ねぎ 小松菜・人参	乳・卵・小麦	383 kcal 13.9 g 12.5 g 56.1 g 1.3 g	287 kcal 10.4 g 9.4 g 42.1 g 1.0 g	プリン 牛乳	
7	26	火	鉄分強化1.1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	ポテト フライ 牛乳	
7	27	水	ご飯 豚肉と野菜の中華煮 もやしとほうれん草のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	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・オレンジ	小麦	363 kcal 14.4 g 10.4 g 50.7 g 1.1 g	272 kcal 10.8 g 7.8 g 38.0 g 0.8 g	蒸しパン 牛乳	
7	28	木	スパゲティボリタン キャベツのツナサラダ チキンナゲット コンソメスープ フルーツ(バナナ)	さつま芋・スパゲティ バター・砂糖・片栗粉 油・小麦粉	ツナフレック缶・鶏肉	キャベツ・コーン・ピーマン 玉ねぎ・バナナ	乳・小麦	356 kcal 12.0 g 12.4 g 48.4 g 1.0 g	267 kcal 9.0 g 9.3 g 36.3 g 0.8 g	たこ焼き 牛乳	
7	29	金	カレーライス ポテトコロッケ マカロニサラダ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・マカロニ マヨネーズ	豆乳・豚肉・玉子 ヨーグルト	バナナ・じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉ねぎ コーン・パプリカ赤	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	おせんべい &クッキー 牛乳	
7	30	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	

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目だけ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。

