



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・ 大豆・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	
10月	1	ごはん クリームシチュー ツナサラダ フルーツ(りんご)	ごはん・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 15.4 16.7 66.1 1.5	365 11.8 12.5 49.8 1.1		おせんべい 牛乳	
3	月	チキンライス キャベツのサラダ ポテトコロッケ スープ フルーツ(オレンジ)	ごはん・バター・砂糖・油 小麦粉・パン粉・じゃが芋	玉子・鶏肉	カリフラワー・キャベツ きゅうり・グリーンピース コーン・オレンジ・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦	385 12.3 11.4 55.7 1.0	289 9.2 8.6 41.8 0.8		ホット ケーキ 牛乳	
4	火	ごはん ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁 ヨーグルト	ごはん・パン粉・砂糖・油 マヨネーズ	牛乳・豚肉・味噌 ヨーグルト	きゅうり・もやし・玉ねぎ 人参・長ねぎ・白菜	乳・卵・小麦	380 12.8 11.8 52.8 1.0	285 9.6 8.9 39.6 0.8		アメリカン ドック 牛乳	
5	水	具だくさんうどん ひじきと大豆の煮物 チキンカツ フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・砂糖 パン粉・小麦粉	鶏肉・大豆・豚肉 味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜 ひじき・人参・大根 オレンジ	乳・小麦	352 17.9 11.9 44.2 0.9	264 13.4 8.9 33.2 0.7		プリン 牛乳	
6	木	ごはん カラスカレイのココロコ揚げ 茹で豚のおかかサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま油・ごはん・じゃが芋 砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・花かつお 豚肉・味噌・油揚げ	りんご・人参・水菜 白菜	小麦	416 13.7 14.9 60.0 0.9	312 10.3 11.2 45.0 0.7		ポテト フライ 牛乳	
7	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)	ごはん・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・オレンジ	乳・卵・小麦 えび	435 11.4 11.3 70.3 1.1	326 8.6 8.5 52.7 0.8		おせんべい &クッキー 牛乳	
8	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)	ごはん・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 牛乳	
11	火	ごはん 麻婆豆腐 白菜の炒り玉子とえ 中華スープ フルーツ(りんご)	ごま油・ごはん・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 りんご	卵・小麦	386 17.3 14.0 50.4 1.0	290 13.0 10.5 37.8 0.8		アメリカン ドック 牛乳	
12	水	スパゲッティミートソース チキンナゲット ブロッコリーとの玉子サラダ スープ フルーツ(バナナ)	スパゲッティ・バター マヨネーズ・砂糖・小麦粉 片栗粉・油	玉子・豚肉・鶏肉	グリーンピース・ワカメ 玉ねぎ・人参・長ねぎ ブロッコリー・バナナ	乳・卵・小麦	388 16.9 15.6 43.4 1.5	291 12.7 11.7 32.6 1.1		プリン 牛乳	
13	木	ごはん 助宗タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ごはん・バター・砂糖 小麦粉・油	スケウタラ・鶏肉	オレンジ・グリーンピース トマト・玉ねぎ・人参 水菜・切干大根	乳・小麦	372 13.8 8.6 57.3 0.8	279 10.4 6.5 43.0 0.6		ポテト フライ 牛乳	
14	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	ごはん・砂糖・油・パン粉 小麦粉・マカロニ マヨネーズ・じゃが芋	豆乳・豚肉・玉子 ヨーグルト	人参・コーン・パプリカ赤 ブロッコリー・玉ねぎ	卵・小麦	461 15.4 14.7 64.6 1.5	346 11.6 11.0 48.5 1.1		おせんべい &クッキー 牛乳	
15	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)	ごはん・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 牛乳	
17	月	チキンライス キャベツのサラダ ポテトコロッケ スープ フルーツ(オレンジ)	ごはん・バター・砂糖・油 小麦粉・パン粉・じゃが芋	玉子・鶏肉	カリフラワー・キャベツ きゅうり・グリーンピース コーン・オレンジ・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦	385 12.3 11.4 55.7 1.0	289 9.2 8.6 41.8 0.8		ホット ケーキ 牛乳	

年齢	給与栄養目標量	当月平均 給与栄養量
3～5歳	エネルギー-たんぱく質/脂質/塩分 390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	エネルギー-Kcal 390 たんぱく質g 14.5 脂質g 12.0 炭水化物g 58.4 塩分g 1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	292 10.9 9.0 43.8 0.8

月	日	昼食	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆・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	
10月	18	火	ごはん ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ マヨネーズ	ごはん・パン粉・砂糖・油 マヨネーズ	牛乳・豚肉・味噌 ヨーグルト	乳・卵・小麦	380 12.8 11.8 52.8 1.0	285 9.6 8.9 39.6 0.8		アメリカン ドック 牛乳	
19	水	水	具だくさんうどん ひじきと大豆の煮物 チキンカツ フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・砂糖 パン粉・小麦粉	鶏肉・大豆・豚肉 味噌・油揚げ	乳・小麦	352 17.9 11.9 44.2 0.9	264 13.4 8.9 33.2 0.7		プリン 牛乳	
20	木	木	ごはん カラスカレイのココロコ揚げ 茹で豚のおかかサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま油・ごはん・じゃが芋 砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・花かつお 豚肉・味噌・油揚げ	小麦	416 13.7 14.9 60.0 0.9	312 10.3 11.2 45.0 0.7		ポテト フライ 牛乳	
21	金	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)	ごはん・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	乳・卵・小麦 えび	435 11.4 11.3 70.3 1.1	326 8.6 8.5 52.7 0.8		おせんべい &クッキー 牛乳	
22	土	土	ごはん クリームシチュー ツナサラダ フルーツ(りんご)	ごはん・じゃが芋・油 砂糖	鶏肉 ツナフレック缶	乳・小麦	487 15.4 16.7 66.1 1.5	365 11.8 12.5 49.8 1.1		おせんべい 牛乳	
24	月	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 フルーツ(オレンジ)	ごま・ごはん・砂糖・焼ふ 油	玉子・鶏肉・味噌 油揚げ	卵・小麦	386 20.1 9.3 54.0 1.3	290 15.1 7.0 40.5 1.0		ホット ケーキ 牛乳	
25	火	火	ごはん 麻婆豆腐 白菜の炒り玉子とえ 中華スープ フルーツ(りんご)	ごま油・ごはん・砂糖 片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆腐・味噌	卵・小麦	386 17.3 14.0 50.4 1.0	290 13.0 10.5 37.8 0.8		アメリカン ドック 牛乳	
26	水	水	スパゲッティミートソース チキンナゲット ブロッコリーとの玉子サラダ スープ フルーツ(バナナ)	スパゲッティ・バター マヨネーズ・砂糖・小麦粉 片栗粉・油	玉子・豚肉・鶏肉	乳・卵・小麦	388 16.9 15.6 43.4 1.5	291 12.7 11.7 32.6 1.1		プリン 牛乳	
27	木	木	ごはん 助宗タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ごはん・バター・砂糖 小麦粉・油	スケウタラ・鶏肉	乳・小麦	372 13.8 8.6 57.3 0.8	279 10.4 6.5 43.0 0.6		ポテト フライ 牛乳	
28	金	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	ごはん・砂糖・油・パン粉 小麦粉・マカロニ マヨネーズ・じゃが芋	豆乳・豚肉・玉子 ヨーグルト	卵・小麦	461 15.4 14.7 64.6 1.5	346 11.6 11.0 48.5 1.1		おせんべい &クッキー 牛乳	
29	土	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)	ごはん・油・砂糖・ごま	豚肉	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 牛乳	
31	月	月	ハロウィンハヤシライス マカロニサラダ 海老フライ フルーツ(オレンジ) プリン	ごはん・バター・パン粉 マカロニ・小麦粉・油 マヨネーズ・砂糖	ツナフレック缶・鶏肉 海老・玉子	乳・卵・小麦 えび	435 11.4 11.3 70.3 1.1	326 8.6 8.5 52.7 0.8		ハロウィン お楽しみ会 牛乳	

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素をい目で見分ける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。

