



献立表



昼食	11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		
1	火	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・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 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	チーズ トースト 牛乳
2	水	ご飯 助宗タラの煮つけ 豚肉と野菜のごま炒め みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・花ふ・砂糖 油	スケウワタラ・玉子・豚肉 味噌	インゲン・りんご グリーンピース・玉ねぎ 人参	卵・小麦	350 kcal 16.8 g 6.8 g 56.9 g 1.2 g	263 kcal 12.6 g 5.1 g 42.7 g 0.9 g	スイーツ ポテト 牛乳
4	金	あつたか鶏うどん 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 kcal 17.9 g 11.9 g 44.2 g 0.9 g	264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g	おせんべい &クッキー 牛乳
5	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・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	月	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(りんご)	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 りんご	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	ゼリー 牛乳
8	火	スパゲッティナポリタン チキンナゲット もやしサラダ コンソメスープ フルーツ(オレンジ)	スパゲッティ・バター 砂糖・片栗粉・小麦粉 油	牛乳・鶏肉・玉子	コーン・チンゲン菜 パセリ・もやし・玉ねぎ 人参・オレンジ	乳・卵・小麦	351 kcal 11.0 g 11.6 g 49.8 g 1.2 g	263 kcal 8.3 g 8.7 g 37.4 g 0.9 g	チーズ トースト 牛乳
9	水	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	スイーツ ポテト 牛乳
10	木	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(バナナ)	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 バナナ	卵・小麦	362 kcal 13.2 g 11.0 g 50.9 g 0.9 g	272 kcal 9.9 g 9.3 g 38.2 g 0.7 g	たこ焼き 牛乳
11	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(オレンジ)	ご飯・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	人参・コーン・パプリカ赤 ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	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
12	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
14	月	ご飯 肉じゃが 大根とひじきのサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ ヨーグルト	コーン・ひじき・もやし 玉ねぎ・人参・水菜 大根	乳・小麦	368 kcal 15.3 g 10.7 g 61.9 g 1.0 g	290 kcal 11.5 g 8.0 g 46.4 g 0.8 g	ゼリー 牛乳
15	火	鶏と野菜のにゅうめん さつま芋サラダ チキンナゲット フルーツ(りんご)	ソーメン・さつま芋 マヨネーズ・砂糖 片栗粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	きゅうり・しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・りんご 大根・ほうれん草	乳・卵・小麦	356 kcal 13.3 g 12.4 g 49.4 g 1.2 g	267 kcal 10.0 g 9.3 g 37.1 g 0.9 g	チーズ トースト 牛乳

昼食	11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		
16	水	ご飯 助宗タラの煮つけ 豚肉と野菜のごま炒め みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・花ふ・砂糖 油	スケウワタラ・玉子・豚肉 味噌	インゲン・りんご グリーンピース・玉ねぎ 人参	卵・小麦	350 kcal 16.8 g 6.8 g 56.9 g 1.2 g	263 kcal 12.6 g 5.1 g 42.7 g 0.9 g	スイーツ ポテト 牛乳
17	木	鶏の炊き込みご飯 チキンカツ ほうれん草のごま和え すまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油・ごま パン粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	ほうれん草・しめじ 人参・大根・バナナ	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	たこ焼き 牛乳
18	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(オレンジ)	ご飯・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	人参・コーン・パプリカ赤 ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	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
19	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・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
21	月	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(りんご)	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 りんご	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	ゼリー 牛乳
22	火	スパゲッティナポリタン チキンナゲット もやしサラダ コンソメスープ フルーツ(オレンジ)	スパゲッティ・バター 砂糖・片栗粉・小麦粉 油	牛乳・鶏肉・玉子	コーン・チンゲン菜 パセリ・もやし・玉ねぎ 人参・オレンジ	乳・卵・小麦	351 kcal 11.0 g 11.6 g 49.8 g 1.2 g	263 kcal 8.3 g 8.7 g 37.4 g 0.9 g	チーズ トースト 牛乳
24	木	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(バナナ)	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 バナナ	卵・小麦	362 kcal 13.2 g 11.0 g 50.9 g 0.8 g	272 kcal 9.9 g 8.3 g 38.2 g 0.7 g	たこ焼き 牛乳
25	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(オレンジ)	ご飯・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	人参・コーン・パプリカ赤 ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	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
26	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
28	月	ご飯 肉じゃが 大根とひじきのサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ ヨーグルト	コーン・ひじき・もやし 玉ねぎ・人参・水菜 大根	乳・小麦	368 kcal 15.3 g 10.7 g 61.9 g 1.0 g	290 kcal 11.5 g 8.0 g 46.4 g 0.8 g	ゼリー 牛乳
29	火	鶏と野菜のにゅうめん さつま芋サラダ チキンナゲット フルーツ(りんご)	ソーメン・さつま芋 マヨネーズ・砂糖 片栗粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	きゅうり・しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・りんご 大根・ほうれん草	乳・卵・小麦	356 kcal 13.3 g 12.4 g 49.4 g 1.2 g	267 kcal 10.0 g 9.3 g 37.1 g 0.9 g	チーズ トースト 牛乳
30	水	ご飯 助宗タラの煮つけ 豚肉と野菜のごま炒め みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・花ふ・砂糖 油	スケウワタラ・玉子・豚肉 味噌	インゲン・りんご グリーンピース・玉ねぎ 人参	卵・小麦	350 kcal 16.8 g 6.8 g 56.9 g 1.2 g	263 kcal 12.6 g 5.1 g 42.7 g 0.9 g	スイーツ ポテト 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か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	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	390	14.5	11.9	59.1
1～2歳	285/11.8/7.9/417/0.8未満	292	10.9	8.9	44.3

