





立









				3色食品群				エネルギー		エネルギー	
	凮	1 🗆				アレルギー	3~5歳	タンパク質	1~2歳		
	食	1月	熱や力になるもの	血や肉や骨に	体の調子を	(乳・卵・小麦・	栄養価	脂質	栄養価	脂質	おやつ
	尺	,,,,		なるもの	整える	落花生・そば・ えび・かに		炭水化物		炭水化物	
				and made obtain	1615.10 1.1			塩分		塩分	
		スパゲッティミートソース	スパゲッティ・バター	玉子・豚肉・鶏肉	グリンピース・ワカメ	乳・卵・小麦				kcal	
_		チキンナゲット	マヨネーズ・砂糖・小麦粉		玉ねぎ・人参・長ねぎ			g	12.7	g	ポテト
6	木	白菜の玉子サラダ	片栗粉•油		白菜			g	11.7	g	フライ
		スープ					43.4	g	32.6		
							1.5	g	1.1	g	牛乳
		ご飯	ご飯・砂糖・油・じゃが芋	牛乳・玉子・鶏肉	オレンジ・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	415	kcal	311	kcal	
		クリームシチュー					14.1	g	10.6		おせんべい
7	金	白菜と玉子のサラダ						g	10.6		&クッキー
	_	フルーツ(オレンジ)						g	44.3		
							1.4	, ,	1.1	о С	牛乳
		ボークカレーライス	ご飯・じゃが芋・油	豚肉•牛乳	きゅうり・コーン・りんご	乳・小麦		kcal		kcal	1 74
		きゅうりとコーンのサラダ	砂糖	BY N. J4r	玉ねぎ・人参	九 小文			9.2		おせんべい
8	+	フルーツ(りんご)	19 他		五446 八多			g			42500101
0	_	フルーク(ONC)							7.8		
								g	49.4	_	
_		de de 1, die 7 10)		at I allow W			1.4	g	1.1	g	牛乳
		あったか鶏うどん	うどん・さつま芋・バター	鶏肉・油揚げ	かぶ・りんご・小松菜	乳・小麦				kcal	l
	,	さつま芋の塩バター煮	砂糖		人参		13.1	g	9.8	g	お好み
11	火	フルーツ(りんご)					10.4	g	7.8	g	焼き
							53.5	g	40.1	g	
							0.9	g	0.7	g	牛乳
		ご飯	ごま油・ご飯・じゃが芋	カラスカレイ・花かつお	りんご・人参・水菜	小麦	416	kcal	312	kcal	
		カラスカレイのコロコロ揚げ	砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌・油揚げ	白菜	. ~	13.7	g	10.3		ドーナツ
12	zκ	茹で豚のおかかサラダ	10 Mg 71 20 Mg	Marka Steel Hallots	1.7		14.9	g	11.2		' //
'-	/10	みそ汁									
		フルーツ(りんご)					0.9	g	0.7	g	牛乳
		親子丼	and he and her to be to the second	- 1011 7 26-4-		et de l'és		g		g	十孔
		キャベツと人参のごまサラダ	ごま・ご飯・砂糖・片栗粉	ヨーグルト・玉子・鶏肉	キャベツ・のり・ワカメ	乳・卵・小麦		kcal	269		10 1
	_		油	豆腐・味噌	玉ねぎ・人参			I – I	13.5	g	ポテト
13	不	みそ汁					8.4	g	6.3		フライ
		ヨーグルト					55.7	g	41.8		
							1.1	g	0.8	g	牛乳
		ボークカレーライス	ごま・ご飯・じゃが芋	豚肉・牛乳・玉子	グリンピース・玉ねぎ	乳・卵・小麦	461	kcal	346	kcal	
		ボテトコロッケ	油・砂糖・パン粉・小麦粉		人参・小松菜・コーン		15.4	g	11.6	g	おせんべい
14	金	小松菜と玉子のごまサラダ			オレンジ		14.7	g	11.0	g	&クッキー
		フルーツ(オレンジ)					64.6	g	48.5	g	
							1.5	g	1.1	g	牛乳
		ご飯	ご飯・じゃが芋・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	乳・小麦	487	kcal	365	kcal	
		クリームシチュー		ツナフレーク缶	コーン・キャベツ・りんご		15.4	g	11.8	g	おせんべい
15	±	ツナサラダ						g	12.5		
	_	フルーツ(りんご)					66.1		49.8		
							1.5	ь 0	1.1	0	牛乳
		ひじきご飯	ごま油・ご飯・砂糖・油	花かつお・鶏肉・油揚げ	チンゲン菜・トマト・ひじき	小麦		kcal		kcal	170
		チキンカツ	パン粉・小麦粉	15/パ・ノ4つ・鶏内・佃物リ	ブロッコリー・人参・大根	小久					スイート
17	月	ブロッコリーと大根のおかか和え	ハンが小久伽		ノロソコリー・八分・人恨			_	9.9		
17	Н	すまし汁					11.0	g	8.3		ポテト
		9 あレイT					50.9	g	38.2		11 - 150
		H-7- 213	I status a factor at		1.46 1.6		0.9	g	0.7	_	牛乳
		焼きそば	中華麺・小麦粉・油	豚肉	白菜・人参・コーン	乳・小麦	362	kcal		kcal	
		ナムル風サラダ	ごま油	İ	チンゲン菜・オレンジ		18.0	g	13.5		お好み
18	火	中華スープ		İ	キャベツ・もやし		14.0	g	10.5		焼き
		フルーツ(オレンジ)		İ			40.6	g	30.5		l
							1	g	0.8		牛乳
		豚丼	ご飯・バター・砂糖・油	豚肉•味噌	かぼちゃ・バナナ・もやし	乳・小麦	365	kcal	274		
		かぼちゃのバター煮		İ	ワカメ・玉ねぎ・人参		13.6	g	10.2	g	ドーナツ
19	水	みそ汁			万能ねぎ		8.3	g	6.2		
		フルーツ(バナナ)							46.0		
				İ			1.0	g	0.8		牛乳.
		栄養目標量		当月平	与栄養素			Ĭ			
/T:	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	炭水化物g	塩分g	l			
3~ 1~	5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満 285/11.8/7.9/417/0.8未満	384 288	14.7	11.6 8.7	57.1 42.8	1.0	l		今年もよろしく	>-

				0.77 & 17.314		1					
	_			3色食品群			0 546	エネルギー	1 0.85	エネルギー	
	昼	1月	熱や力になるもの	血や肉や骨に	体の調子を	アレルギー (乳・卵・小麦・		タンパク質	1~2歳 栄養価		おやつ
	食	1/	器に与いいするもの	温や内や有になるもの	神の調丁を 整える	(孔・卵・小友・ 落花生・そば・	未獲価		米養伽	脂質	001-2
				18/200	正人の	洛化生・ては・		炭水化物 塩分		炭水化物 塩分	
		スパゲッティミートソース	スパゲッティ・バター	玉子·豚肉·鶏肉	グリンビース・ワカメ	乳・卵・小麦	388	kcal	291	kcal	
		チキンナゲット	マヨネーズ・砂糖・小麦粉		玉ねぎ・人参・長ねぎ		16.9	g	12.7	g	ポテト
20	木	白菜の玉子サラダ	片栗粉•油		白菜		15.6				フライ
		スープ					43.4		32.6		
							1.5		1.1		牛乳.
		ご飯	ご飯・砂糖・油・じゃが芋	牛乳・玉子・鶏肉	オレンジ・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦		kcal		kcal	1.70
		クリームシチュー	CMX POR IN O (N)	1 10 TZ 1 Well 1	THE NO	10 % 17.50	14.1	g	10.6		おせんべい
21	金	白菜と玉子のサラダ					14.1		10.6		&クッキー
		フルーツ(オレンジ)					59.1		44.3		Q) /-1
							1.4	а .	1.1	о С	牛乳
		ボークカレーライス	ご飯・じゃが芋・油	豚肉•牛乳	きゅうり・コーン・りんご	乳・小麦		kcal		kcal	174
		きゅうりとコーンのサラダ	砂糖	חבו הייתו	玉ねぎ・人参	76 77-2	12.2	g	9.2		おせんべい
22	+	フルーツ(りんご)	P.7 0G		T749G . V.S.		10.4	g	7.8	-	42 670- 114
	_	> /• > (5/0 <u>-</u>)					65.9		49.4		
							1.4	5	1.1	8	牛乳
		あったか鶏うどん	うどん・さつま芋・バター	鶏肉・油揚げ	かぶ・りんご・小松菜	乳•小麦		g kcal		g kcal	TfL
		さつま芋の塩バター煮	砂糖	期内*(Ⅲ1例()	人参	孔*小久	13.1		9.8		スイート
24	н	フルーツ(りんご)	リグ付出		八少						ポテト
24	л	JN J (9/0C)					10.4 53.5		7.8		かプト
									40.1		AL of
		ご飯	where was determined to 1	et est marata actuals	A 710 1 A1 TO 1 A	est to the	0.9	_	0.7		牛乳
		□取 ハンバーゲ	ご飯・パン粉・砂糖・油	牛乳·豚肉·味噌	きゅうり・もやし・玉ねぎ	乳・小麦		kcal		kcal	1.179
0.5	.1.	ハンハーッ 白菜ときゅうりのサラダ			人参・長ねぎ・白菜				9.6		お好み
25	火						11.8		8.9		焼き
		みそ汁					52.8		39.6		
		~ h:	A				1.0	_	0.8		牛乳
		ご飯	ごま油・ご飯・じゃが芋	カラスカレイ・花かつお	りんご・人参・水菜	小麦		kcal		kcal	
	-1.	カラスカレイのコロコロ揚げ	砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌・油揚げ	白菜		13.7	g	10.3	_	ドーナツ
26	水	茹で豚のおかかサラダ						g	11.2		
		みそ汁					60.0	g	45.0		
		フルーツ(りんご)					0.9	_	0.7	_	牛乳
		親子丼	ごま・ご飯・砂糖・片栗粉	ヨーグルト・玉子・鶏肉	キャベツ・のり・ワカメ	乳・卵・小麦		kcal		kcal	
		キャベツと人参のごまサラダ	油	豆腐・味噌	玉ねぎ・人参		18.0		13.5	-	ポテト
27	木	みそ汁					8.4		6.3		フライ
		ヨーグルト					55.7	g	41.8	g	
							1.1	g	0.8	g	牛乳
		ボークカレーライス	ごま・ご飯・じゃが芋	豚肉•牛乳•玉子	グリンピース・玉ねぎ	乳・卵・小麦		kcal		kcal	
		ポテトコロッケ	油・砂糖・パン粉・小麦粉		人参・小松菜・コーン		15.4	g	11.6	g	おせんべい
28	金	小松菜と玉子のごまサラダ			オレンジ		14.7	g	11.0		&クッキー
		フルーツ(オレンジ)					64.6		48.5		
							1.5		1.1	g	牛乳
		ご飯	ご飯・じゃが芋・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	乳・小麦		kcal	365	kcal	
		クリームシチュー		ツナフレーク缶	コーン・キャベツ・りんご		15.4	g	11.8	g	おせんべい
29	土	ツナサラダ					16.7	g	12.5		
		フルーツ(りんご)					66.1	g	49.8	g	
L l							1.5		1.1	g	牛乳
		ひじきご飯	ごま油・ご飯・砂糖・油	花かつお・鶏肉・油揚げ	チンゲン菜・トマト・ひじき	小麦	362	kcal	272	kcal	
		チキンカツ	パン粉・小麦粉		ブロッコリー・人参・大根		13.2	g	9.9	g	スイート
31	月	プロッコリーと大根のおかか和え					11.0		8.3		ポテト
	-	すまし汁					50.9		38.2		
							0.9		0.7		牛乳.
V/ 0.77	Αп	群は食品中に含まれる学養素	* H * H = 1 \ L \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	A o D thumb		1	0.0		5.7	10	. 74

※3.自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。







