



献立表



| 屋 食 | 1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 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 | |
| 6 木 | スパゲッティミートソース チキンナゲット 白菜の玉子サラダ スープ | 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 白菜 | 乳・卵・小麦 | 388 16.9 15.6 43.4 1.5 | 291 12.7 11.7 32.6 1.1 | ポテト フライ | 牛乳 | |
| 7 金 | ご飯 クリームシチュー 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 | 牛乳・玉子・鶏肉 | オレンジ・玉ねぎ・人参 | 乳・卵・小麦 | 415 14.1 14.1 59.1 1.4 | 311 10.6 10.6 44.3 1.1 | 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 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 | あつたか鶏うどん さつま芋の塩バター煮 フルーツ(りんご) | うどん・さつま芋・バター 砂糖 | 鶏肉・油揚げ | かぶ・りんご・小松菜 人参 | 乳・小麦 | 354 13.1 10.4 53.5 0.9 | 266 9.8 7.8 40.1 0.7 | お好み 焼き | 牛乳 | |
| 12 水 | ご飯 カラスカレイのココロ揚げ 茹で豚のおかかサラダ みそ汁 フルーツ(りんご) | ごま油・ご飯・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 | ドーナツ | 牛乳 | |
| 13 木 | 親子丼 キャベツと人参のごまサラダ みそ汁 ヨーグルト | ごま・ご飯・砂糖・片栗粉 油 | ヨーグルト・玉子・鶏肉 豆腐・味噌 | キャベツ・のり・ワカメ 玉ねぎ・人参 | 乳・卵・小麦 | 359 18.0 8.4 55.7 1.1 | 269 13.5 6.3 41.8 0.8 | ポテト フライ | 牛乳 | |
| 14 金 | ポークカレーライス ポテトコロッケ 小松菜と玉子のごまサラダ フルーツ(オレンジ) | ごま・ご飯・じゃが芋 油・砂糖・パン粉・小麦粉 | 豚肉・牛乳・玉子 | グリーンピース・玉ねぎ 人参・小松菜・コーン オレンジ | 乳・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 | 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 15.4 16.7 66.1 1.5 | 365 11.8 12.5 49.8 1.1 | おせんべい | 牛乳 | |
| 17 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 | ごま油・ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉 | 花かつお・鶏肉・油揚げ | チンゲン菜・トマト・ひじき ブロッコリー・人参・大根 | 小麦 | 362 13.2 11.0 50.9 0.9 | 272 9.9 8.3 38.2 0.7 | スイート ポテト | 牛乳 | |
| 18 火 | 焼きそば ナムル風サラダ 中華スープ フルーツ(オレンジ) | 中華麺・小麦粉・油 ごま油 | 豚肉 | 白菜・人参・コーン チンゲン菜・オレンジ キャベツ・もやし | 乳・小麦 | 362 18.0 14.0 40.6 1 | 272 13.5 10.5 30.5 0.8 | お好み 焼き | 牛乳 | |
| 19 水 | 豚丼 かぼちゃのバター煮 みそ汁 フルーツ(バナナ) | ご飯・バター・砂糖・油 | 豚肉・味噌 | かぼちゃ・バナナ・もやし ワカメ・玉ねぎ・人参 万能ねぎ | 乳・小麦 | 366 13.6 8.3 61.3 1.0 | 274 10.2 6.2 46.0 0.8 | ドーナツ | 牛乳 | |

| 屋 食 | 1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 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 | |
| 20 木 | スパゲッティミートソース チキンナゲット 白菜の玉子サラダ スープ | 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 白菜 | 乳・卵・小麦 | 388 16.9 15.6 43.4 1.5 | 291 12.7 11.7 32.6 1.1 | ポテト フライ | 牛乳 | |
| 21 金 | ご飯 クリームシチュー 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 | 牛乳・玉子・鶏肉 | オレンジ・玉ねぎ・人参 | 乳・卵・小麦 | 415 14.1 14.1 59.1 1.4 | 311 10.6 10.6 44.3 1.1 | おせんべい &クッキー | 牛乳 | |
| 22 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 12.2 10.4 65.9 1.4 | 311 9.2 7.8 49.4 1.1 | おせんべい | 牛乳 | |
| 24 月 | あつたか鶏うどん さつま芋の塩バター煮 フルーツ(りんご) | うどん・さつま芋・バター 砂糖 | 鶏肉・油揚げ | かぶ・りんご・小松菜 人参 | 乳・小麦 | 354 13.1 10.4 53.5 0.9 | 266 9.8 7.8 40.1 0.7 | スイート ポテト | 牛乳 | |
| 25 火 | ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁 | ご飯・パン粉・砂糖・油 | 牛乳・豚肉・味噌 | きゅうり・もやし・玉ねぎ 人参・長ねぎ・白菜 | 乳・小麦 | 380 12.8 11.8 52.8 1.0 | 285 9.6 8.9 39.6 0.8 | お好み 焼き | 牛乳 | |
| 26 水 | ご飯 カラスカレイのココロ揚げ 茹で豚のおかかサラダ みそ汁 フルーツ(りんご) | ごま油・ご飯・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 | ドーナツ | 牛乳 | |
| 27 木 | 親子丼 キャベツと人参のごまサラダ みそ汁 ヨーグルト | ごま・ご飯・砂糖・片栗粉 油 | ヨーグルト・玉子・鶏肉 豆腐・味噌 | キャベツ・のり・ワカメ 玉ねぎ・人参 | 乳・卵・小麦 | 359 18.0 8.4 55.7 1.1 | 269 13.5 6.3 41.8 0.8 | ポテト フライ | 牛乳 | |
| 28 金 | ポークカレーライス ポテトコロッケ 小松菜と玉子のごまサラダ フルーツ(オレンジ) | ごま・ご飯・じゃが芋 油・砂糖・パン粉・小麦粉 | 豚肉・牛乳・玉子 | グリーンピース・玉ねぎ 人参・小松菜・コーン オレンジ | 乳・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 | 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 15.4 16.7 66.1 1.5 | 365 11.8 12.5 49.8 1.1 | おせんべい | 牛乳 | |
| 31 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 | ごま油・ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉 | 花かつお・鶏肉・油揚げ | チンゲン菜・トマト・ひじき ブロッコリー・人参・大根 | 小麦 | 362 13.2 11.0 50.9 0.9 | 272 9.9 8.3 38.2 0.7 | スイート 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。

| 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 | 炭水化物g | 塩分g |
| 3〜5歳 | 390/16.1/10.8/57.0/1.1未満 | 384 | 14.7 | 11.6 | 57.1 | 1.0 |
| 1〜2歳 | 285/11.8/7.9/41.7/0.8未満 | 288 | 11.0 | 8.7 | 42.8 | 0.8 |

