



献立表



屋 食	2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	
1 火	肉うどん 厚揚げのきのこあんかけ チキンナゲット フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・砂糖 片栗粉・油・小麦粉	厚揚げ・豚肉・鶏肉・玉子	えのき茸・バナナ・小松菜 人参・大根・万能ねぎ	卵・小麦	345 kcal 16.4 g 12.8 g 41.3 g 2.1 g	259 kcal 12.3 g 9.6 g 31.0 g 1.6 g	ピザ    牛乳		
2 水	ご飯 麻婆豆腐 白菜の炒り玉子和え 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	ホット ケーキ   牛乳		
3 木	おごさんハヤシライス マカロニブロッコリーのサラダ 海老フライ フルーツ(オレンジ) プリン	ご飯・マカロニミックス とんがりコーン・砂糖・油 小麦粉・パン粉・プリン	豚肉・ウインナー・海老	カットマトパック グリーンピース・レーズン ブロッコリー・玉ねぎ 人参・オレンジ	乳・卵・小麦	438 kcal 13 g 11.4 g 68.1 g 1.0 g	329 kcal 9.8 g 8.6 g 51.1 g 0.8 g	ポテト フライ   牛乳		
4 金	鉄分強化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	おせんべい &クッキー   牛乳		
5 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 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	スイート ポテト   牛乳		
8 火	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・パン粉・砂糖・油	牛乳・豚肉・味噌・玉子	きゅうり・もやし・玉ねぎ 人参・長ねぎ・白菜 りんご	乳・卵・小麦	380 kcal 12.8 g 11.8 g 52.8 g 1.0 g	285 kcal 9.6 g 8.9 g 39.6 g 0.8 g	ピザ   牛乳		
9 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 kcal 16.9 g 15.6 g 43.4 g 1.5 g	291 kcal 12.7 g 11.7 g 32.6 g 1.1 g	ホット ケーキ   牛乳		
10 木	納豆ご飯 鶏肉と白菜のやわらか煮 さつまいものごまからめ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・さつまいも・砂糖 片栗粉・油	鶏肉・納豆・味噌	かぶ・玉ねぎ・人参 白菜・万能ねぎ オレンジ	小麦	463 kcal 16.1 g 13.4 g 70.4 g 1.0 g	340 kcal 12.1 g 10.1 g 52.8 g 0.8 g	ポテト フライ   牛乳		
12 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		
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・白菜 大根	乳・小麦	366 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	スイート ポテト   牛乳		
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	炭水化物g	塩分g				
3～5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	383	14.8	12.3	55.9	1.1				
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	11.1	9.2	41.9	0.8				

屋 食	2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	
15 火	肉うどん 厚揚げのきのこあんかけ チキンナゲット フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・砂糖 片栗粉・油・小麦粉	厚揚げ・豚肉・鶏肉・玉子	えのき茸・バナナ・小松菜 人参・大根・万能ねぎ	卵・小麦	345 kcal 16.4 g 12.8 g 41.3 g 2.1 g	259 kcal 12.3 g 9.6 g 31.0 g 1.6 g	ピザ    牛乳		
16 水	ご飯 麻婆豆腐 白菜の炒り玉子和え 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	ホット ケーキ   牛乳		
17 木	ハヤシライス マカロニブロッコリーのサラダ 海老フライ フルーツ(オレンジ)	ご飯・マカロニミックス 砂糖・油 小麦粉・パン粉	豚肉・海老	カットマトパック・玉ねぎ グリーンピース・人参 ブロッコリー・オレンジ	乳・卵・小麦	412 kcal 10.9 g 12.6 g 61.7 g 1.1 g	309 kcal 8.2 g 9.5 g 46.3 g 0.8 g	ポテト フライ   牛乳		
18 金	鉄分強化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	おせんべい &クッキー   牛乳		
19 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		
21 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	スイート ポテト   牛乳		
22 火	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・パン粉・砂糖・油	牛乳・豚肉・味噌・玉子	きゅうり・もやし・玉ねぎ 人参・長ねぎ・白菜 りんご	乳・卵・小麦	380 kcal 12.8 g 11.8 g 52.8 g 1.0 g	285 kcal 9.6 g 8.9 g 39.6 g 0.8 g	ピザ   牛乳		
24 木	納豆ご飯 鶏肉と白菜のやわらか煮 さつまいものごまからめ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・さつまいも・砂糖 片栗粉・油	鶏肉・納豆・味噌	かぶ・玉ねぎ・人参 白菜・万能ねぎ オレンジ	小麦	463 kcal 16.1 g 13.4 g 70.4 g 1.0 g	340 kcal 12.1 g 10.1 g 52.8 g 0.8 g	ポテト フライ   牛乳		
25 金	カレーライス ポテトコロッケ ブロッコリーのツナサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉	ツナフレーク缶・豆乳 豚肉・玉子	オレンジ・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		
26 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		
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・白菜 大根	乳・小麦	366 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	スイート ポテト   牛乳		
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	炭水化物g	塩分g				
3～5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	383	14.8	12.3	55.9	1.1				
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	11.1	9.2	41.9	0.8				

※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。

