



献立表



昼食	3月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆・ひまわり) 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			
1	火	スパゲッティ・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 ハセリ・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	たご焼き 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	ドーナツ 牛乳
3	木	ひなまつりおこぎり 海老フライ マカロニサラダ すまし汁 プリン	ご飯・マカロニ・花ふ 小麦粉・パン粉・プリン マヨネーズ・油・ごま	玉子・鮭フレーク・海老 ワカメ・人参・インゲン のり	乳・卵・小麦 406 kcal 15.4 g 12.8 g 54.6 g 1.0 g	305 kcal 11.6 g 9.6 g 41.0 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳
4	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 kcal 14.1 g 14.1 g 59.1 g 1.4 g	311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g	ポテト フライ 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 ほうれん草のごま和え 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・ごま	花かつお・鶏肉・油揚げ 玉子 チンゲン菜・トマト・ひじき ほうれん草・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 マカロニサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・パン粉・砂糖・油 マヨネーズ・マカロニ	牛乳・豚肉・味噌・玉子 きゅうり・もやし・玉ねぎ 人参・長ねぎ・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	たご焼き 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	ドーナツ 牛乳
10	木	あったか鶏そうめん さつま芋サラダ チキンナゲット ヨーグルト	ソーメン・さつま芋 マヨネーズ・砂糖 片栗粉・小麦粉	ヨーグルト・鶏肉・油揚げ きゅうり・しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ	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	ポテト フライ 牛乳
11	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
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	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 kcal 18.0 g 8.4 g 55.7 g 1.1 g	269 kcal 13.5 g 6.3 g 41.8 g 0.8 g	スイート ポテト 牛乳
15	火	スパゲッティ・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 ハセリ・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	たご焼き 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kcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	
3～5歳	390/16.7/10.8/57.0/1.1未満	391	14.7	12.7	56.8	1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	11.1	9.5	42.6	0.8

昼食	3月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆・ひまわり) 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			
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	ドーナツ 牛乳
17	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツのサラダ チキンナゲット スープ フルーツ(りんご)	ご飯・バター・砂糖・油 片栗粉・小麦粉	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・りんご・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦 385 kcal 12.3 g 11.4 g 55.7 g 1.0 g	289 kcal 9.2 g 8.6 g 41.8 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳
18	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 kcal 14.1 g 14.1 g 59.1 g 1.4 g	311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 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
22	火	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・パン粉・砂糖・油 マヨネーズ・マカロニ	牛乳・豚肉・味噌・玉子 きゅうり・もやし・玉ねぎ 人参・長ねぎ・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	たご焼き 牛乳
23	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	ドーナツ 牛乳
24	木	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	豆乳・豚肉・玉子 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
25	金	ハンバーグ グリーンピースと玉子のサラダ チキンカツ フルーツ(りんご)	ご飯・小麦粉・パン粉 砂糖・油・マヨネーズ	鶏肉・玉子 ブロッコリーと玉子のサラダ キャベツと人参のごまサラダ みそ汁 ヨーグルト	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
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	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 kcal 18.0 g 8.4 g 55.7 g 1.1 g	269 kcal 13.5 g 6.3 g 41.8 g 0.8 g	スイート ポテト 牛乳
29	火	スパゲッティ・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 ハセリ・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	たご焼き 牛乳
30	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	ドーナツ 牛乳
31	木	お別れ食事会 焼きそば お好み焼き フルーツ(オレンジ)	中華麺・小麦粉・油 マヨネーズ	豚肉・海老 キャベツ・もやし・オレンジ あおき	卵・小麦 429 kcal 14.8 g 16.3 g 51.3 g 1.1 g	322 kcal 11.1 g 12.2 g 38.5 g 0.8 g	お別れ お菓子 パーティー 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。

