



献立表



屋敷	4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		たんぱく質 g	脂質 g	たんぱく質 g	脂質 g	
1 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・じゃが芋	ツナフレーク缶・豆乳 豚肉・玉子	オレンジ・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		
2 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		
4 月	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		
5 火	春野菜のスバゲティ じゃが芋のツナマヨサラダ みるくスープ フルーツ(オレンジ)	じゃが芋・スバゲティ マヨネーズ・バター 片栗粉・油・砂糖	ツナフレーク缶・牛乳 豚肉	キャベツ・グリーンアスパラ コーン・パプリカ赤 玉ねぎ・人参・オレンジ	乳・卵・小麦	349 kcal 13.3 g 13.5 g 45.9 g 1.1 g	262 kcal 10.0 g 10.1 g 34.4 g 0.8 g	チーズ トースト 牛乳		
6 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		
7 木	ご飯 鶏じゃが 白菜とわかめのごま和え すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・じゃが芋 砂糖・油	鶏肉	ごぼう・ワカメ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・白菜 オレンジ	小麦	353 kcal 12.3 g 9.2 g 58.9 g 1.2 g	265 kcal 9.2 g 6.9 g 44.2 g 0.9 g	ポテト フライ 牛乳		
8 金	ハヤシライス ポテトフライ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・じゃが芋 マカロニ・小麦粉・油 マヨネーズ・砂糖	鶏肉・玉子	パセリ・オレンジ・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦	435 kcal 11.4 g 11.3 g 70.3 g 1.1 g	328 kcal 8.6 g 8.5 g 52.7 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳		
9 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		
11 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	スイーツ ポテト 牛乳		
12 火	あつたか鶏そうめん 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	チーズ トースト 牛乳		
13 水	ご飯 豚肉と白菜の中華煮 もやしとほうれん草のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	豚肉・味噌・油揚げ	パプリカ赤・ほうれん草 もやし・人参・水菜 白菜・オレンジ	小麦	363 kcal 14.4 g 10.4 g 50.7 g 1.1 g	272 kcal 10.8 g 7.8 g 38.0 g 0.8 g	ホット ケーキ 牛乳		
14 木	豚井 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	365 kcal 13.6 g 8.3 g 61.3 g 1.0 g	274 kcal 10.2 g 6.2 g 46.0 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳		
15 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・じゃが芋	ツナフレーク缶・豆乳 豚肉・玉子	オレンジ・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		

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	391	14.6	12.1	1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	10.9	9.1	0.8

屋敷	4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		たんぱく質 g	脂質 g	たんぱく質 g	脂質 g	
16 土	豚井 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		
18 月	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		
19 火	春野菜のスバゲティ じゃが芋のツナマヨサラダ みるくスープ フルーツ(オレンジ)	じゃが芋・スバゲティ マヨネーズ・バター 片栗粉・油・砂糖	ツナフレーク缶・牛乳 豚肉	キャベツ・グリーンアスパラ コーン・パプリカ赤 玉ねぎ・人参・オレンジ	乳・卵・小麦	349 kcal 13.3 g 13.5 g 45.9 g 1.1 g	262 kcal 10.0 g 10.1 g 34.4 g 0.8 g	チーズ トースト 牛乳		
20 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		
21 木	ご飯 鶏じゃが 白菜とわかめのごま和え すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・じゃが芋 砂糖・油	鶏肉	ごぼう・ワカメ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・白菜 オレンジ	小麦	353 kcal 12.3 g 9.2 g 58.9 g 1.2 g	265 kcal 9.2 g 6.9 g 44.2 g 0.9 g	ポテト フライ 牛乳		
22 金	ハヤシライス ポテトフライ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・じゃが芋 マカロニ・小麦粉・油 マヨネーズ・砂糖	鶏肉・玉子	パセリ・オレンジ・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦	435 kcal 11.4 g 11.3 g 70.3 g 1.1 g	328 kcal 8.6 g 8.5 g 52.7 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳		
23 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		
25 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	スイーツ ポテト 牛乳		
26 火	あつたか鶏そうめん 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	チーズ トースト 牛乳		
27 水	ご飯 豚肉と白菜の中華煮 もやしとほうれん草のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	豚肉・味噌・油揚げ	パプリカ赤・ほうれん草 もやし・人参・水菜 白菜・オレンジ	小麦	363 kcal 14.4 g 10.4 g 50.7 g 1.1 g	272 kcal 10.8 g 7.8 g 38.0 g 0.8 g	ホット ケーキ 牛乳		
28 木	豚井 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	365 kcal 13.6 g 8.3 g 61.3 g 1.0 g	274 kcal 10.2 g 6.2 g 46.0 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳		
30 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		

※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。

