



献立表



月	日	昼食	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 栄養価		エネルギー 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		3~5歳 前量	1~2歳 前量	3~5歳 前量	1~2歳 前量	
5月	2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	272 kcal 9.9 g 8.3 g 38.2 g 0.7 g	スイート ポテト 牛乳	
5月	6日	カレーライス ポテトコロッケ マカロニサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・マカロニ マヨネーズ	豆腐・豚肉・玉子	バナナ・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 49.5 g 1.1 g	346 kcal 11.6 g 11.0 g 49.5 g 1.1 g	おせんべい &クッキー 牛乳	
5月	7日	豚丼 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	265 kcal 11.0 g 5.9 g 40.7 g 0.9 g	おせんべい 牛乳	
5月	9日	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参のごまサラダ チキンカツ スープ フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・バター・砂糖 油・パン粉・小麦粉	玉子・鶏肉	ピーマン・バナナ 玉ねぎ・人参・長ねぎ 白菜	乳・卵・小麦	383 kcal 11.5 g 12.3 g 54.0 g 1.4 g	287 kcal 8.6 g 9.2 g 40.5 g 1.1 g	287 kcal 8.6 g 9.2 g 40.5 g 1.1 g	スイート ポテト 牛乳	
5月	10日	鉄分強化!ふりかけご飯 麻婆豆腐 キャベツとわかめの中華和え 中華スープ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉	玉子・豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・グリーンピース ワカメ・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・オレンジ	卵・小麦	376 kcal 15.0 g 11.9 g 54.2 g 1.3 g	282 kcal 11.3 g 8.9 g 40.7 g 1.0 g	282 kcal 11.3 g 8.9 g 40.7 g 1.0 g	おせんべい &クッキー 牛乳	
5月	11日	スパゲッティナポリタン 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 パセリ・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	263 kcal 8.3 g 8.7 g 37.4 g 0.9 g	トーナツ 牛乳	
5月	12日	ご飯 カラスカレイのごま揚げ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・砂糖・片栗粉 油	カラスカレイ ヨーグルト・豚肉・味噌	キャベツ・玉ねぎ 人参・水菜・大根	乳・小麦	392 kcal 14.2 g 14.4 g 53.9 g 0.9 g	294 kcal 10.7 g 10.8 g 40.4 g 0.7 g	294 kcal 10.7 g 10.8 g 40.4 g 0.7 g	ポテト フライ 牛乳	
5月	13日	ご飯 クリームシチュー ポテトコロッケ 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 パン粉・小麦粉	牛乳・玉子・鶏肉	オレンジ・玉ねぎ・人参 グリーンピース・コーン 白菜	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	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	
5月	14日	ポーカールーライス 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	311 kcal 9.2 g 7.8 g 49.4 g 1.1 g	おせんべい 牛乳	
5月	16日	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	272 kcal 9.9 g 8.3 g 38.2 g 0.7 g	スイート ポテト 牛乳	
5月	17日	ご飯 肉じゃが 小松菜とトマトのサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・焼ふ 砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	トマト・玉ねぎ・小松菜 人参・オレンジ	小麦	387 kcal 15.9 g 7.7 g 61.3 g 1.0 g	290 kcal 11.9 g 5.8 g 46.0 g 0.8 g	290 kcal 11.9 g 5.8 g 46.0 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳	
5月	18日	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	259 kcal 12.3 g 9.6 g 31.0 g 1.6 g	トーナツ 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	391	15.1	12.1	57.6	1.1					
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	11.4	9.1	43.2	0.8					

月	日	昼食	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 栄養価		エネルギー 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		3~5歳 前量	1~2歳 前量	3~5歳 前量	1~2歳 前量	
5月	19日	木	ご飯 カラスカレイのクリームソース ブロッコリー・人参・大根 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・バター 小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳 鶏肉・味噌	乳・小麦	377 kcal 11.4 g 11.5 g 60.2 g 0.9 g	283 kcal 8.6 g 8.6 g 45.2 g 0.7 g	283 kcal 8.6 g 8.6 g 45.2 g 0.7 g	ポテト フライ 牛乳	
5月	20日	金	カレーライス ポテトコロッケ マカロニサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・マカロニ マヨネーズ	豆腐・豚肉・玉子	バナナ・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 49.5 g 1.1 g	346 kcal 11.6 g 11.0 g 49.5 g 1.1 g	おせんべい &クッキー 牛乳
5月	21日	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	365 kcal 11.8 g 12.5 g 49.8 g 1.1 g	おせんべい 牛乳
5月	23日	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参のごまサラダ チキンカツ スープ フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・バター・砂糖 油・パン粉・小麦粉	玉子・鶏肉	ピーマン・バナナ 玉ねぎ・人参・長ねぎ 白菜	乳・卵・小麦	383 kcal 11.5 g 12.3 g 54.0 g 1.4 g	287 kcal 8.6 g 9.2 g 40.5 g 1.1 g	287 kcal 8.6 g 9.2 g 40.5 g 1.1 g	スイート ポテト 牛乳
5月	24日	火	鉄分強化!ふりかけご飯 麻婆豆腐 キャベツとわかめの中華和え 中華スープ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉	玉子・豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・グリーンピース ワカメ・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・オレンジ	卵・小麦	376 kcal 15.0 g 11.9 g 54.2 g 1.3 g	282 kcal 11.3 g 8.9 g 40.7 g 1.0 g	282 kcal 11.3 g 8.9 g 40.7 g 1.0 g	おせんべい &クッキー 牛乳
5月	25日	水	スパゲッティナポリタン 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 パセリ・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	263 kcal 8.3 g 8.7 g 37.4 g 0.9 g	トーナツ 牛乳
5月	26日	木	ご飯 カラスカレイのごま揚げ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・砂糖・片栗粉 油	カラスカレイ ヨーグルト・豚肉・味噌	キャベツ・玉ねぎ 人参・水菜・大根	乳・小麦	392 kcal 14.2 g 14.4 g 53.9 g 0.9 g	294 kcal 10.7 g 10.8 g 40.4 g 0.7 g	294 kcal 10.7 g 10.8 g 40.4 g 0.7 g	ポテト フライ 牛乳
5月	27日	金	ご飯 クリームシチュー ポテトコロッケ 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 パン粉・小麦粉	牛乳・玉子・鶏肉	オレンジ・玉ねぎ・人参 グリーンピース・コーン 白菜	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	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
5月	28日	土	豚丼 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	265 kcal 11.0 g 5.9 g 40.7 g 0.9 g	おせんべい 牛乳
5月	30日	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	272 kcal 9.9 g 8.3 g 38.2 g 0.7 g	スイート ポテト 牛乳
5月	31日	火	ご飯 肉じゃが 小松菜とトマトのサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・焼ふ 砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	トマト・玉ねぎ・小松菜 人参・オレンジ	小麦	387 kcal 15.9 g 7.7 g 61.3 g 1.0 g	290 kcal 11.9 g 5.8 g 46.0 g 0.8 g	290 kcal 11.9 g 5.8 g 46.0 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 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。

