



献立表



屋敷	6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		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 栄養価	1～2歳 栄養価		
1	水	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	イチゴ ブルーチェ
2	木	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖 焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉 玉子・味噌	オレンジ・パセリ・玉ねぎ 人参・生姜	卵・小麦	428 kcal 14.4 g 13.8 g 58.4 g 0.8 g	321 kcal 10.8 g 10.4 g 43.8 g 0.6 g	ポテト フライ 牛乳
3	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	豆乳・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 48.5 g 1.1 g	おせんべい &クッキー 牛乳
4	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
6	月	ひじきご飯 鶏ささみの味噌だれかけ おふと玉子のふわふわ煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・焼ふ 油	玉子・鶏肉・味噌 油揚げ	キヌサヤ・キャベツ・トマト なす・ひじき・玉ねぎ 長ねぎ・オレンジ	卵・小麦	386 kcal 20.1 g 9.3 g 54.0 g 1.3 g	290 kcal 15.1 g 7.0 g 40.5 g 1.0 g	プリン 牛乳
7	火	中華丼 お豆腐と玉子のサラダ チキンカツ スープ ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉	豚肉・豆腐・ヨーグルト 玉子・鶏肉	白菜・玉ねぎ・きゅうり 人参・水菜・チンゲン菜	乳・卵・小麦	355 kcal 16.4 g 7.8 g 52.5 g 1.2 g	266 kcal 12.3 g 5.9 g 39.4 g 0.9 g	チーズ トースト 牛乳
8	水	スパゲティミートソース チキンナゲット ブロッコリーとのツナのサラダ スープ フルーツ(バナナ)	スパゲティ・バター マヨネーズ・砂糖・小麦粉 片栗粉・油	玉子・豚肉・鶏肉 ツナフレーク缶	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	イチゴ ブルーチェ
9	木	鉄分強化しゆりかけご飯 カラスカレイの甘酢あん 大根と豚肉の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌	えのき茸・オレンジ 海老フライ 人参・大根・万能ねぎ	小麦	377 kcal 10.6 g 9.7 g 59.7 g 1.1 g	283 kcal 8.0 g 7.3 g 44.8 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳
10	金	ハヤシライス 海老フライ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉 マカロニ・小麦粉・油 マヨネーズ・砂糖	鶏肉・海老・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	326 kcal 8.6 g 8.5 g 52.7 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳
11	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
13	月	炊き込みチキンライス 白菜と人参のごまサラダ ポテトコロッケ 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 じゃが芋	鶏肉	ピーマン・バナナ 玉ねぎ・人参・長ねぎ 白菜・グリーンピース コーン	乳・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	プリン 牛乳
14	火	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖 春雨・片栗粉・油	豚肉・豆腐・味噌	オレンジ・きゅうり・コーン ニラ・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ	小麦	393 kcal 12.7 g 10.5 g 63.3 g 1.1 g	295 kcal 9.5 g 7.9 g 47.5 g 0.8 g	チーズ トースト 牛乳
15	水	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	イチゴ ブルーチェ

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	390	14.8	12.1	37.9	1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	11.1	9.1	43.4	0.8

屋敷	6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		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 栄養価	1～2歳 栄養価		
16	木	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖 焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉 玉子・味噌	オレンジ・パセリ・玉ねぎ 人参・生姜	卵・小麦	428 kcal 14.4 g 13.8 g 58.4 g 0.8 g	321 kcal 10.8 g 10.4 g 43.8 g 0.6 g	ポテト フライ 牛乳
17	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	豆乳・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 48.5 g 1.1 g	おせんべい &クッキー 牛乳
18	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	おせんべい 牛乳
20	月	ひじきご飯 鶏ささみの味噌だれかけ おふと玉子のふわふわ煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・焼ふ 油	玉子・鶏肉・味噌 油揚げ	キヌサヤ・キャベツ・マト なす・ひじき・玉ねぎ 長ねぎ・オレンジ	卵・小麦	386 kcal 20.1 g 9.3 g 54.0 g 1.3 g	290 kcal 15.1 g 7.0 g 40.5 g 1.0 g	プリン 牛乳
21	火	中華丼 お豆腐と玉子のサラダ チキンカツ スープ ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉	豚肉・豆腐・ヨーグルト 玉子・鶏肉	白菜・玉ねぎ・きゅうり 人参・水菜・チンゲン菜	乳・卵・小麦	355 kcal 16.4 g 7.8 g 52.5 g 1.2 g	266 kcal 12.3 g 5.9 g 39.4 g 0.9 g	チーズ トースト 牛乳
22	水	スパゲティミートソース チキンナゲット ブロッコリーとのツナのサラダ スープ フルーツ(バナナ)	スパゲティ・バター マヨネーズ・砂糖・小麦粉 片栗粉・油	玉子・豚肉・鶏肉 ツナフレーク缶	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	イチゴ ブルーチェ
23	木	鉄分強化しゆりかけご飯 カラスカレイの甘酢あん 大根と豚肉の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌	えのき茸・オレンジ 海老フライ 人参・大根・万能ねぎ	小麦	377 kcal 10.6 g 9.7 g 59.7 g 1.1 g	283 kcal 8.0 g 7.3 g 44.8 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳
24	金	ハヤシライス 海老フライ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉 マカロニ・小麦粉・油 マヨネーズ・砂糖	鶏肉・海老・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	326 kcal 8.6 g 8.5 g 52.7 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳
25	土	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
27	月	炊き込みチキンライス 白菜と人参のごまサラダ ポテトコロッケ 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 じゃが芋	鶏肉	ピーマン・バナナ 玉ねぎ・人参・長ねぎ 白菜・グリーンピース コーン	乳・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	プリン 牛乳
28	火	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖 春雨・片栗粉・油	豚肉・豆腐・味噌	オレンジ・きゅうり・コーン ニラ・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ	小麦	393 kcal 12.7 g 10.5 g 63.3 g 1.1 g	295 kcal 9.5 g 7.9 g 47.5 g 0.8 g	チーズ トースト 牛乳
29	水	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	イチゴ ブルーチェ
30	木	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 豚肉とじゃが芋の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖 焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉 玉子・味噌	オレンジ・パセリ・玉ねぎ 人参・生姜	卵・小麦	428 kcal 14.4 g 13.8 g 58.4 g 0.8 g	321 kcal 10.8 g 10.4 g 43.8 g 0.6 g	ポテト フライ 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。

