



献立表



屋食	8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 20.1 9.3 54.0 1.3	290 15.1 7.0 40.5 1.0	ワッフル		
2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(バナナ)	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・バナナ	小麦	387 15.9 7.7 61.3 1.0	290 11.9 5.8 46.0 0.8	どうもろこし (入荷による)		
3水	鶏そうめん さつま芋サラダ チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	ソーメン・さつま芋 マヨネーズ・砂糖 片栗粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	きゅうり・しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・オレンジ	乳・卵・小麦	356 13.3 12.4 49.4 1.2	267 10.0 9.3 37.1 0.9	たこ焼き		
4木	ご飯 カラスカレイのココロ揚げ 茹で豚のおかかサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋 砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・花かつお 豚肉・味噌・油揚げ	りんご・人参・水菜 白菜	小麦	416 13.7 14.9 60.0 0.9	312 10.3 11.2 45.0 0.7	シャーベット		
5金	ハヤシライス 海老フライ マカロニサラダ ヨーグルト	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 ヨーグルト	ハセリ・オレンジ・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦 えび	435 11.4 11.3 70.3 1.1	326 8.6 8.5 52.7 0.8	おせんべい &クッキー		
6土	ポーカカレーライス 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 12.2 10.4 65.9 1.4	311 9.2 7.8 49.4 1.1	おせんべい		
8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 11.5 12.3 54.0 1.4	287 8.6 9.2 40.5 1.1	ワッフル		
9火	鉄分強化しゆりかけご飯 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 15.0 11.9 54.2 1.3	282 11.3 8.9 40.7 1.0	どうもろこし (入荷による)		
10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 16.9 15.6 43.4 1.5	291 12.7 11.7 32.6 1.1	たこ焼き		
12金	ポーカカレーライス 白菜のサラダ ポテトコロッケ ヨーグルト	ごま油・ご飯・じゃが芋 油・砂糖・小麦粉・片栗粉	豚肉・牛乳・ヨーグルト	グリーンピース・玉ねぎ 人参・白菜・水菜・コーン	乳・小麦	382 14.3 9.1 58.1 1.2	287 10.7 6.8 43.6 0.9	おせんべい &クッキー		
16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(バナナ)	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・バナナ	小麦	387 15.9 7.7 61.3 1.0	290 11.9 5.8 46.0 0.8	どうもろこし (入荷による)		
17水	鶏そうめん さつま芋サラダ チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	ソーメン・さつま芋 マヨネーズ・砂糖 片栗粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	きゅうり・しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・オレンジ	乳・卵・小麦	356 13.3 12.4 49.4 1.2	267 10.0 9.3 37.1 0.9	たこ焼き		
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	14.5	12.0	58.5	1.1				
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	10.9	9.0	43.9	0.8				

屋食	8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	
18木	ご飯 カラスカレイのココロ揚げ 茹で豚のおかかサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋 砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・花かつお 豚肉・味噌・油揚げ	りんご・人参・水菜 白菜	小麦	416 13.7 14.9 60.0 0.9	312 10.3 11.2 45.0 0.7	シャーベット		
19金	ハヤシライス 海老フライ マカロニサラダ ヨーグルト	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 ヨーグルト	ハセリ・オレンジ・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦 えび	435 11.4 11.3 70.3 1.1	326 8.6 8.5 52.7 0.8	おせんべい &クッキー		
20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 14.7 7.9 54.2 1.2	265 11.0 5.9 40.7 0.9	おせんべい		
22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 11.5 12.3 54.0 1.4	287 8.6 9.2 40.5 1.1	ワッフル		
23火	鉄分強化しゆりかけご飯 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 15.0 11.9 54.2 1.3	282 11.3 8.9 40.7 1.0	どうもろこし (入荷による)		
24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 16.9 15.6 43.4 1.5	291 12.7 11.7 32.6 1.1	たこ焼き		
25木	ご飯 助宗塔の洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油	スケノウタラ・鶏肉	オレンジ・グリーンピース トマト・玉ねぎ・人参 水菜・切干大根	乳・小麦	372 13.8 8.6 57.3 0.8	279 10.4 6.5 43.0 0.6	シャーベット		
26金	ポーカカレーライス 白菜のサラダ ポテトコロッケ ヨーグルト	ごま油・ご飯・じゃが芋 油・砂糖・小麦粉・片栗粉	豚肉・牛乳・ヨーグルト	グリーンピース・玉ねぎ 人参・白菜・水菜・コーン	乳・小麦	382 14.3 9.1 58.1 1.2	287 10.7 6.8 43.6 0.9	おせんべい &クッキー		
27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 15.4 16.7 66.1 1.5	365 11.8 12.5 49.8 1.1	おせんべい		
29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 20.1 9.3 54.0 1.3	290 15.1 7.0 40.5 1.0	ワッフル		
30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(バナナ)	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・バナナ	小麦	387 15.9 7.7 61.3 1.0	290 11.9 5.8 46.0 0.8	どうもろこし (入荷による)		
31水	鶏そうめん さつま芋サラダ チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	ソーメン・さつま芋 マヨネーズ・砂糖 片栗粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	きゅうり・しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・オレンジ	乳・卵・小麦	356 13.3 12.4 49.4 1.2	267 10.0 9.3 37.1 0.9	たこ焼き		

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分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。

