



献立表



月	日	献立	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	3～5歳 栄養価		1～2歳 栄養価		エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	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		kcal	たんぱく質 g	kcal	たんぱく質 g		
9	月	木	ご飯 麻婆豆腐 白菜の炒り玉子と和え 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	卵・小麦	386 17.3 14.0 50.4 1.0	290 13.0 10.5 37.8 0.8			ドーナツ	
9	金	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・じゃが芋	豆乳・豚肉・玉子	バナナ・人参 ブロッコリー・玉ねぎ コーン・パプリカ赤	461 15.4 14.7 64.6 1.5	346 11.6 11.0 48.5 1.1			おせんべい &クッキー	
9	土	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 ツナブレイク缶	玉ねぎ・人参・ブロッコリー コーン・キャベツ・りんご	487 15.4 16.7 66.1 1.5	365 11.8 12.5 49.8 1.1			おせんべい	
9	月	月	鉄分強化豆腐 カラスカレイの野菜炒め 小松菜とコーンのサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト 玉子・味噌	コーン・パプリカ赤 ピーマン・玉ねぎ 小松菜・人参・玉ねぎ	390 11.8 11.9 57.0 1.0	293 8.9 8.9 42.8 0.8			たこ焼き	
9	火	火	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(バナナ)	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 バナナ	362 13.2 11.0 50.9 0.9	272 9.9 8.3 38.2 0.7			シャーベット	
9	水	水	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 パセリ・もやし・玉ねぎ 人参・オレンジ	351 11.0 11.6 49.8 1.2	263 8.3 8.7 37.4 0.9			ポテト フライ	
9	木	木	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	355 16.4 7.8 52.5 1.2	266 12.3 5.9 39.4 0.9			ドーナツ	
9	金	金	お月見おむすびだんご チキンのクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ ポテトコロッケ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	牛乳・鶏肉 ツナブレイク缶	オレンジ・玉ねぎ・人参 コーン・グリーンピース ブロッコリー	415 14.1 14.1 59.1 1.4	311 10.6 10.6 44.3 1.1			おせんべい &クッキー	
9	土	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	414 12.2 10.4 65.9 1.4	311 9.2 7.8 49.4 1.1			おせんべい	
9	月	月	ご飯 助宗タラの煮つけ 豚肉と野菜のごま炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・花ふ・砂糖 油	スケソウタラ・玉子・豚肉 味噌	インゲン・オレンジ グリーンピース・玉ねぎ 人参	350 16.8 6.8 56.9 1.2	263 12.6 5.1 42.7 0.9			たこ焼き	
9	火	火	納豆ごはん 鶏肉と小松菜の照り焼き 大根のじゃこサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	ちりめん干し・玉子・鶏肉 納豆・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参 大根・長ねぎ・バナナ	420 17.5 14.0 52.9 1.1	315 13.1 10.5 39.7 0.8			ゼリー	
9	水	水	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	356 13.3 12.4 49.4 1.2	267 10.0 9.3 37.1 0.9			ポテト フライ	

栄養目標量		当月平均栄養素			
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	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	39.1	14.7	57.5	1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	29.3	11.0	43.1	0.8

月	日	献立	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	3～5歳 栄養価		1～2歳 栄養価		エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	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		kcal	たんぱく質 g	kcal	たんぱく質 g		
9	月	木	ご飯 麻婆豆腐 白菜の炒り玉子と和え 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	卵・小麦	386 17.3 14.0 50.4 1.0	290 13.0 10.5 37.8 0.8			ドーナツ	
9	金	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・じゃが芋	豆乳・豚肉・玉子	バナナ・人参 ブロッコリー・玉ねぎ コーン・パプリカ赤	461 15.4 14.7 64.6 1.5	346 11.6 11.0 48.5 1.1			おせんべい &クッキー	
9	土	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	353 14.7 7.9 54.2 1.2	265 11.0 5.9 40.7 0.9			おせんべい	
9	月	火	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(バナナ)	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 バナナ	362 13.2 11.0 50.9 0.9	272 9.9 8.3 38.2 0.7			ゼリー	
9	水	水	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 パセリ・もやし・玉ねぎ 人参・オレンジ	351 11.0 11.6 49.8 1.2	263 8.3 8.7 37.4 0.9			ポテト フライ	
9	木	木	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	355 16.4 7.8 52.5 1.2	266 12.3 5.9 39.4 0.9			ドーナツ	
9	金	金	お月見おむすびだんご チキンのクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ ポテトコロッケ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 小麦粉・パン粉 マヨネーズ	牛乳・鶏肉 ツナブレイク缶	オレンジ・玉ねぎ・人参 コーン・グリーンピース ブロッコリー	415 14.1 14.1 59.1 1.4	311 10.6 10.6 44.3 1.1			おせんべい &クッキー	
9	土	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	414 12.2 10.4 65.9 1.4	311 9.2 7.8 49.4 1.1			おせんべい	
9	月	月	ご飯 助宗タラの煮つけ 豚肉と野菜のごま炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・花ふ・砂糖 油	スケソウタラ・玉子・豚肉 味噌	インゲン・オレンジ グリーンピース・玉ねぎ 人参	350 16.8 6.8 56.9 1.2	263 12.6 5.1 42.7 0.9			たこ焼き	
9	火	火	納豆ごはん 鶏肉と小松菜の照り焼き 大根のじゃこサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	ちりめん干し・玉子・鶏肉 納豆・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参 大根・長ねぎ・バナナ	420 17.5 14.0 52.9 1.1	315 13.1 10.5 39.7 0.8			ゼリー	
9	水	水	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	356 13.3 12.4 49.4 1.2	267 10.0 9.3 37.1 0.9			ポテト フライ	

※3色食品群は食品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。

