



献

立

表



月	献立	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・ワカメ)	3～5歳 栄養価 総エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	1～2歳 栄養価 総エネルギー たんぱく質 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				
2月	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中巻和え 中華スープ フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生妻・長ねぎ・白菜	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	ナチュラル ポテト 牛乳
		片栗粉・油						
3火	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・油	牛乳・豚肉・味噌	きゅうり・もやし・玉ねぎ 人参・長ねぎ・白菜	乳・小麦	380 kcal 12.8 g 11.8 g 52.8 g 1.0 g	285 kcal 9.6 g 8.9 g 39.6 g 0.8 g	ゼリー
		ヨーグルト						牛乳
4水	あったか湯うどん ひじきと大豆の煮物 チキンカツ フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・砂糖	鶏肉・大豆・豚肉	かぼちゃ・チンゲン菜 ひじき・人参・大根	乳・小麦	372 kcal 15.9 g 11.9 g 44.2 g 0.9 g	264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g	たご焼き
		パン粉・小麦粉	味噌・油揚げ	オレンジ				牛乳
5木	ご飯 カラスカレイの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖	カラスカレイ・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 kcal 13.8 g 8.6 g 57.3 g 0.8 g	279 kcal 10.4 g 6.5 g 43.0 g 0.6 g	ホット ケーキ 牛乳
		小麦粉・油	ヨーグルト					牛乳
6金	ハンバーグ ポテトコロッケ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉	鶏肉・豚肉	パセリ・オレンジ・玉ねぎ 人参・コーン	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 あつかり 牛乳
		マカロニ・小麦粉・油 マヨネーズ・砂糖 フルーツ(オレンジ)						牛乳
7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・かぶ・人参 ほうれん草・人参 コーン・大根・長ねぎ	乳・小麦	953 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
								牛乳
10火	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	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 9.8 g 12.3 g 54.0 g 1.2 g	287 kcal 8.6 g 9.2 g 40.5 g 0.9 g	ゼリー
		油・パン粉・小麦粉 じゃが芋						牛乳
11水	豚肉のつけ汁そらめん ひじきとおからの炒り煮 チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	そらめん・砂糖	豚肉・油揚げ・おから	しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・オレンジ 大根・ほうれん草・ひじき	乳・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	たご焼き
		片栗粉・小麦粉	鶏肉					牛乳
12木	ご飯 白糸タラの煮付け 鶏さきと白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖	シロイタダ	かぼちゃ・インゲン 玉ねぎ・人参・白菜 生妻・長ねぎ	乳・小麦	351 kcal 15.8 g 7.1 g 59.1 g 0.9 g	263 kcal 11.9 g 5.3 g 44.3 g 0.7 g	ホット ケーキ 牛乳
		小麦粉・油	鶏肉・味噌・ヨーグルト					牛乳
13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(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉	豆乳・豚肉・鶏肉	人参・コーン・キャベツ ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	乳・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 あつかり 牛乳
		小麦粉・じゃが芋 マカロニ・マヨネーズ						牛乳
14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
16月	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中巻和え 中華スープ フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生妻・長ねぎ・白菜 バナナ・ワカメ・もやし	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	ナチュラル ポテト 牛乳
		片栗粉・油						牛乳
17火	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・油	牛乳・豚肉・味噌	きゅうり・もやし・玉ねぎ 人参・長ねぎ・白菜	乳・小麦	380 kcal 12.8 g 11.8 g 52.8 g 1.0 g	285 kcal 9.6 g 8.9 g 39.6 g 0.8 g	ゼリー
		ヨーグルト						牛乳

給食栄養目標量		当月平均 給食栄養量			
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	390/16.1/10.8/37.0/1.1(未満)	14.5	11.7	59.2	1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8(未満)	10.9	8.8	44.4	0.8

月	献立	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・ワカメ)	3～5歳 栄養価 総エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	1～2歳 栄養価 総エネルギー たんぱく質 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				
18水	あったか湯うどん ひじきと大豆の煮物 チキンカツ フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・砂糖	鶏肉・大豆・豚肉	かぼちゃ・チンゲン菜 ひじき・人参・大根	乳・小麦	352 kcal 17.9 g 11.9 g 44.2 g 0.9 g	264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g	たご焼き
		パン粉・小麦粉	味噌・油揚げ	オレンジ				牛乳
19木	ご飯 カラスカレイの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖	カラスカレイ・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 kcal 13.8 g 8.6 g 57.3 g 0.8 g	279 kcal 10.4 g 6.5 g 43.0 g 0.6 g	ホット ケーキ 牛乳
		小麦粉・油	ヨーグルト					牛乳
20金	ハンバーグ ポテトコロッケ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉	鶏肉・豚肉	パセリ・オレンジ・玉ねぎ 人参・コーン	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 あつかり 牛乳
		マカロニ・小麦粉・油 マヨネーズ・砂糖 フルーツ(オレンジ)						牛乳
21土	ご飯 カラスカレイの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 ヨーグルト	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 57.3 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
								牛乳
23月	ご飯 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・ごま バター	牛乳・鶏肉 ツナフレーク缶	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	乳・小麦	415 kcal 11.4 g 14.1 g 59.1 g 1.4 g	311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g	ナチュラル ポテト 牛乳
								牛乳
24火	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	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	ゼリー 牛乳
								牛乳
25水	豚肉のつけ汁そらめん ひじきとおからの炒り煮 チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	そらめん・砂糖	豚肉・油揚げ・おから	しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・オレンジ 大根・ほうれん草・ひじき	乳・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	たご焼き
		片栗粉・小麦粉	鶏肉					牛乳
26木	ご飯 白糸タラの煮付け 鶏さきと白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖	シロイタダ	かぼちゃ・インゲン 玉ねぎ・人参・白菜 生妻・長ねぎ	乳・小麦	351 kcal 15.8 g 7.1 g 59.1 g 0.9 g	263 kcal 11.9 g 5.3 g 44.3 g 0.7 g	ホット ケーキ 牛乳
		小麦粉・油	鶏肉・味噌・ヨーグルト					牛乳
27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(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉	豆乳・豚肉・鶏肉	人参・コーン・キャベツ ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	乳・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 あつかり 牛乳
		小麦粉・じゃが芋 マカロニ・マヨネーズ						牛乳
28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・かぶ・人参 ほうれん草・人参 コーン・大根・長ねぎ オレンジ	乳・小麦	953 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
								牛乳
30月	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中巻和え 中華スープ フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生妻・長ねぎ・白菜 バナナ・ワカメ・もやし	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	ナチュラル ポテト 牛乳
		片栗粉・油						牛乳
31火	ハロウィンハンバーグ マカロニサラダ 海老フライ フルーツ(オレンジ) プリン	ご飯・バター・パン粉	ツナフレーク缶・鶏肉	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 あつかり 牛乳
		マカロニ・小麦粉・油 マヨネーズ・砂糖	海老					牛乳

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を1日にわたります。毎日1食です。

※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、記載していません。

※都合により、献立を変更する場合がございます。

