



献立表



昼食	12月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ くまひかり)	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 金	カレーライス ポテトロッケ 白菜と人参のごまサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋・ごま	豆乳・豚肉・鶏肉	人参・コーン・白菜 ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	乳・小麦	461 kcal	346 kcal	おせんべい ＆クッキー 牛乳
						15.4 g	11.6 g	
						14.7 g	11.0 g	
						64.6 g	48.5 g	
2 土	豚丼 はわ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	265 kcal	おせんべい 牛乳
						14.7 g	11.0 g	
						7.9 g	5.9 g	
						54.2 g	40.7 g	
4 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 ポテトロッケ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 小麦粉・パン粉・ごま バター	牛乳・鶏肉 ツナブレイク缶 ヨーグルト	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	311 kcal	ワッフル 牛乳
						14.1 g	10.6 g	
						14.1 g	10.6 g	
						59.1 g	44.3 g	
5 火	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	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 オレンジ	乳・小麦	380 kcal	285 kcal	たこ焼き 牛乳
						12.8 g	9.6 g	
						11.8 g	8.9 g	
						52.8 g	39.6 g	
6 水	肉うどん はわれん草とコーンのごま和え チキンカツ フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・砂糖 パン粉・小麦粉・ごま	鶏肉・豚肉 味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜 人参・大根・ほうれん草 バナナ・コーン	乳・小麦	352 kcal	264 kcal	蒸しパン 牛乳
						17.9 g	13.4 g	
						11.9 g	8.9 g	
						44.2 g	33.2 g	
7 木	ご飯 カイイの煮付け 鶏さきと白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖 小麦粉・油	カラスカレイ 鶏肉・味噌・ヨーグルト	かぼちゃ・インゲン 玉ねぎ・人参・白菜 生姜・長ねぎ	乳・小麦	351 kcal	263 kcal	ポテト フライ 牛乳
						15.8 g	11.9 g	
						7.1 g	5.3 g	
						59.1 g	44.3 g	
8 金	ハンバーグ ポテトロッケ きゅうりとツナのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉 マカロニ・小麦粉・油 じゃが芋・砂糖	鶏肉・豚肉	パセリ・オレンジ・玉ねぎ 人参・コーン・きゅうり	乳・小麦	435 kcal	326 kcal	おせんべい ＆クッキー 牛乳
						11.4 g	8.6 g	
						11.3 g	8.5 g	
						70.3 g	52.7 g	
9 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・砂糖 砂糖	鶏肉・牛乳	きゅうり・コーン・りんご 玉ねぎ・人参	乳・小麦	414 kcal	311 kcal	おせんべい 牛乳
						12.2 g	9.2 g	
						10.4 g	7.8 g	
						65.9 g	49.4 g	
11 月	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中薬和え 中華スープ ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌 ヨーグルト	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし	小麦	386 kcal	290 kcal	ワッフル 牛乳
						17.3 g	13.0 g	
						14.0 g	10.5 g	
						50.4 g	37.8 g	
12 火	ご飯 豚肉と野菜の煮物 お豆腐とわかめのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ 豆腐	コーン・もやし・大根 玉ねぎ・人参・水菜 ワカメ・バナナ	乳・小麦	366 kcal	290 kcal	たこ焼き 牛乳
						15.3 g	11.5 g	
						10.7 g	8.0 g	
						61.9 g	46.4 g	
13 水	鶏と野菜のにゅうめん さつま芋サラダ チキンナゲット フルーツ(りんご)	ソーメン・さつま芋 砂糖・片栗粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	きゅうり・れんじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・りんご 大根・はわれん草	乳・小麦	356 kcal	267 kcal	蒸しパン 牛乳
						13.3 g	10.0 g	
						12.4 g	9.3 g	
						49.4 g	37.1 g	
14 木	鉄分強化！ふりかけご飯 白米タラのバター醤油焼き 鶏さきと白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油	シロイタダ・ヨーグルト 鶏肉・味噌	かぼちゃ・長ねぎ 玉ねぎ・人参・白菜	乳・小麦	351 kcal	263 kcal	ポテト フライ 牛乳
						15.8 g	11.9 g	
						7.1 g	5.3 g	
						59.1 g	44.3 g	

給食栄養目標量		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	塩分g
3～5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	392	15.0	11.9	59.0
1～2歳	285/11.8/7.9/417/0.8未満	294	11.3	8.9	44.3

昼食	12月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ くまひかり)	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	
15 金	カレーライス ポテトロッケ 白菜と人参のごまサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋・ごま	豆乳・豚肉・鶏肉	人参・コーン・白菜 ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	乳・小麦	461 kcal	346 kcal	おせんべい ＆クッキー 牛乳
						15.4 g	11.6 g	
						14.7 g	11.0 g	
						64.6 g	48.5 g	
16 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	乳・小麦	487 kcal	365 kcal	おせんべい 牛乳
						15.4 g	11.8 g	
						16.7 g	12.5 g	
						66.1 g	49.8 g	
18 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 ポテトロッケ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 小麦粉・パン粉・ごま バター	牛乳・鶏肉 ツナブレイク缶 ヨーグルト	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	311 kcal	ワッフル 牛乳
						14.1 g	10.6 g	
						14.1 g	10.6 g	
						59.1 g	44.3 g	
19 火	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	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 オレンジ	乳・小麦	380 kcal	285 kcal	たこ焼き 牛乳
						12.8 g	9.6 g	
						11.8 g	8.9 g	
						52.8 g	39.6 g	
20 水	肉うどん はわれん草とコーンのごま和え チキンカツ フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・砂糖 パン粉・小麦粉・ごま	鶏肉・豚肉 味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜 人参・大根・ほうれん草 バナナ・コーン	乳・小麦	352 kcal	264 kcal	蒸しパン 牛乳
						17.9 g	13.4 g	
						11.9 g	8.9 g	
						44.2 g	33.2 g	
21 木	ご飯 カイイの煮付け 鶏さきと白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖 小麦粉・油	カラスカレイ 鶏肉・味噌・ヨーグルト	かぼちゃ・インゲン 玉ねぎ・人参・白菜 生姜・長ねぎ	乳・小麦	351 kcal	263 kcal	ポテト フライ 牛乳
						15.8 g	11.9 g	
						7.1 g	5.3 g	
						59.1 g	44.3 g	
22 金	クリスマスケーキ 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 カニカマ	パセリ・オレンジ・玉ねぎ 人参・グリーンピース えび・かに	乳・小麦	435 kcal	326 kcal	クリスマス ケーキ 牛乳
						11.4 g	8.6 g	
						11.3 g	8.5 g	
						70.3 g	52.7 g	
23 土	豚丼 はわ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	265 kcal	おせんべい 牛乳
						14.7 g	11.0 g	
						7.9 g	5.9 g	
						54.2 g	40.7 g	
25 月	麻婆豆腐 もやしとわかめの中薬和え 中華スープ ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌 ヨーグルト	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし	小麦	386 kcal	290 kcal	ワッフル 牛乳
						17.3 g	13.0 g	
						14.0 g	10.5 g	
						50.4 g	37.8 g	
26 火	ご飯 豚肉と野菜の煮物 お豆腐とわかめのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ 豆腐	コーン・もやし・大根 玉ねぎ・人参・水菜 ワカメ・バナナ	乳・小麦	366 kcal	290 kcal	たこ焼き 牛乳
						15.3 g	11.5 g	
						10.7 g	8.0 g	
						61.9 g	46.4 g	
27 水	カレーライス ポテトロッケ 白菜と人参のごまサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋・ごま	豆乳・豚肉・鶏肉	人参・コーン・白菜 ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	乳・小麦	461 kcal	346 kcal	おせんべい ＆クッキー 牛乳
						15.4 g	11.6 g	
						14.7 g	11.0 g	
						64.6 g	48.5 g	

※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。

