



献立表



献立	1月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆の皮)	エネルギー		たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	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					
6 金	カレーライス ポテトコロッケ マカロニサラダ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・パン粉	豆乳・豚肉・玉子	人参・コーン・パプリカ赤	乳・卵・小麦	461 kcal	346 kcal					
		小麦粉・マカロニ	ヨーグルト			15.4 g	11.6 g				おせんべい	
		14.7 g				11.0 g	8.7 g				おクッキー	
		64.6 g				48.5 g	1.1 g				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・キヌサヤ	乳・小麦	353 kcal	265 kcal					
				ほうれん草・人参		14.7 g	11.0 g				おせんべい	
				コーン・大根・長ねぎ		7.9 g	5.9 g					
				オレンジ		54.2 g	40.7 g					
10 火	ひじきご飯 チキンカツ ブロッコリーと大根のおかふ和え すまし汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	花かつお・鶏肉・油揚げ	チンゲン菜・トマト・ひじき	卵・小麦	362 kcal	272 kcal					
		パン粉・小麦粉	玉子	ブロッコリー・人参・大根		13.2 g	9.9 g				ゼリー	
				バナナ		11.0 g	8.3 g					
						50.9 g	38.2 g					
11 水	スバゲッティナポリタン 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)	スバゲッティ・バター	牛乳・鶏肉・玉子	コーン・チンゲン菜	乳・卵・小麦	351 kcal	263 kcal					
		砂糖・片栗粉・小麦粉		パセリ・もやし・玉ねぎ		11.0 g	8.3 g				チーズ	
		油		人参・オレンジ		11.6 g	8.7 g				トースト	
						49.8 g	37.4 g					
12 木	ご飯 助宗タラの洋風照り焼き すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖	ステーキタラ・鶏肉	オレンジ・グリーンピース	乳・小麦	372 kcal	279 kcal					
		小麦粉・油		トマト・玉ねぎ・人参		13.8 g	10.4 g				ドーナツ	
				水菜・切干大根		8.6 g	6.5 g					
						57.3 g	43.0 g					
13 金	ご飯 クリームシチュー 白菜と玉子のサラダ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・じゃが芋	牛乳・玉子・鶏肉	玉ねぎ・人参・白菜	乳・卵・小麦	415 kcal	311 kcal					
		マヨネーズ	ヨーグルト	コーン		14.1 g	10.6 g				おせんべい	
						14.1 g	10.6 g				おクッキー	
						59.1 g	44.3 g					
14 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	豚肉・牛乳	きゅうり・コーン・りんご	乳・小麦	414 kcal	311 kcal					
		砂糖		玉ねぎ・人参		12.2 g	9.2 g				おせんべい	
						10.4 g	7.8 g					
						65.9 g	49.4 g					
16 月	チキンライス キャベツのサラダ ポテトコロッケ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・油	玉子・鶏肉	カリフラワー・キャベツ	乳・卵・小麦	385 kcal	289 kcal					
		小麦粉・パン粉・じゃが芋		きゅうり・グリーンピース		12.3 g	9.2 g				たご焼き	
				コーン・オレンジ・玉ねぎ		11.4 g	8.6 g					
				人参		55.7 g	41.8 g					
17 火	ご飯 麻婆豆腐 白菜の炒り玉子和え 中華スープ フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・砂糖	玉子・鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参	卵・小麦	386 kcal	290 kcal					
		片栗粉・油		生姜・長ねぎ・白菜		17.3 g	13.0 g				チーズ	
				りんご		14.0 g	10.5 g				トースト	
						50.4 g	37.8 g					
18 水	長だくさんうどん 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	小豆・玉ねぎ・チンゲン菜	乳・小麦	352 kcal	264 kcal					
		パン粉・小麦粉	味噌・油揚げ	ひじき・人参・大根		17.9 g	13.4 g				ゼリー	
				オレンジ		11.9 g	8.9 g					
						44.2 g	33.2 g					
19 木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ 茹で豚のおかふサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋	カラスカレイ・花かつお	りんご・人参・水菜	小麦	416 kcal	312 kcal					
		砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌・油揚げ	白菜		13.7 g	10.3 g				ドーナツ	
						14.9 g	11.2 g					
						60.0 g	45.0 g					

献立	1月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆の皮)	エネルギー		たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	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					
20 金	カレーライス ポテトコロッケ マカロニサラダ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・パン粉	豆乳・豚肉・玉子	人参・コーン・パプリカ赤	乳・卵・小麦	461 kcal	346 kcal					
		小麦粉・マカロニ	ヨーグルト			15.4 g	11.6 g				おせんべい	
		14.7 g				11.0 g	8.7 g				おクッキー	
		64.6 g				48.5 g	1.1 g				牛乳	
21 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	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	乳・小麦	487 kcal	365 kcal					
			ツナブレイク缶	コーン・キャベツ・りんご		15.4 g	11.8 g				おせんべい	
						16.7 g	12.5 g					
						66.1 g	49.8 g					
23 月	ご飯 助宗タラの洋風照り焼き 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	ステーキタラ・鶏肉	オレンジ・グリーンピース	乳・小麦	372 kcal	279 kcal					
		小麦粉・油		トマト・玉ねぎ・人参		13.8 g	10.4 g				たご焼き	
				水菜・切干大根		8.6 g	6.5 g					
						57.3 g	43.0 g					
24 火	長だくさんうどん 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	乳・小麦	352 kcal	264 kcal					
		パン粉・小麦粉	味噌・油揚げ	ひじき・人参・大根		17.9 g	13.4 g				おせんべい	
				オレンジ		11.9 g	8.9 g				おクッキー	
						44.2 g	33.2 g					
25 水	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ	コーン・ほうれん草	乳・小麦	366 kcal	290 kcal					
		ごま	ヨーグルト	玉ねぎ・人参・水菜		15.3 g	11.5 g				ゼリー	
						10.7 g	8.0 g					
						61.9 g	46.4 g					
26 木	納豆ごはん 鶏肉と小松菜の照り焼き 大根のじかこサラダ 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	玉ねぎ・小松菜・人参	卵・小麦	420 kcal	315 kcal					
			納豆・味噌	大根・長ねぎ・バナナ		17.5 g	13.1 g				ドーナツ	
						14.0 g	10.5 g					
						52.9 g	39.7 g					
27 金	ご飯 クリームシチュー 白菜と玉子のサラダ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・じゃが芋	牛乳・玉子・鶏肉	玉ねぎ・人参・白菜	乳・卵・小麦	415 kcal	311 kcal					
		マヨネーズ	ヨーグルト	コーン		14.1 g	10.6 g				おせんべい	
						14.1 g	10.6 g				おクッキー	
						59.1 g	44.3 g					
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・キヌサヤ	乳・小麦	353 kcal	265 kcal					
				ほうれん草・人参		14.7 g	11.0 g				おせんべい	
				コーン・大根・長ねぎ		7.9 g	5.9 g					
				オレンジ		54.2 g	40.7 g					
30 月	ひじきご飯 チキンカツ ブロッコリーと大根のおかふ和え すまし汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	花かつお・鶏肉・油揚げ	チンゲン菜・トマト・ひじき	卵・小麦	362 kcal	272 kcal					
		パン粉・小麦粉	玉子	ブロッコリー・人参・大根		13.2 g	9.9 g				たご焼き	
				バナナ		11.0 g	8.3 g					
						50.9 g	38.2 g					
31 火	ご飯 麻婆豆腐 白菜の炒り玉子和え 中華スープ フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・砂糖	玉子・鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参	卵・小麦	386 kcal	290 kcal					
		片栗粉・油		生姜・長ねぎ・白菜		17.3 g	13.0 g				チーズ	
				りんご		14.0 g	10.5 g				トースト	
						50.4 g	37.8 g					

※3色食品群は食品甲に含まれる栄養素を見た目で分かります。高カロリー食品です。
※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。



年齢	栄養目標量		当月平均栄養素			
	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	394	14.5	11.9	59.4	1.0
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	295	10.9	9.0	44.5	0.8