



献立表



昼食	2月	3色食品群			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			
		アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・りんご)			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
1 水	あったか湯豆腐めん	ソーメン・さつま芋	鶏肉・油揚げ	かぶ・りんご・小松菜	354 kcal	266 kcal			
	さつま芋の塩バター煮	砂糖・小麦粉・パン粉		人参	13.1 g	9.8 g	9.8 g	ハム	
	チキンカツ	バター			10.4 g	7.8 g	7.8 g	トースト	
	フルーツ(りんご)				53.5 g	40.1 g	40.1 g		
2 木	ご飯	ご飯・砂糖・小麦粉	カラスカレイ・鶏肉・玉子	かぼちゃ・キャベツ	413 kcal	310 kcal			
	カラスカレイの和風ステーキ	片栗粉・油		バナナ・長ねぎ	14.9 g	11.2 g	11.2 g	ドーナツ	
	鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ				13.4 g	10.1 g	10.1 g		
	みそ汁				62.2 g	46.7 g	46.7 g		
3 金	おにぎり/ハヤシライス	ご飯・マカロニ	豚肉・ウインナー	カットマトリック	438 kcal	329 kcal			
	マカロニとプロコロのサラダ	とんがりコーン・砂糖・油		グリーンピース・レーズン	13 g	9.8 g	9.8 g	おせんべい	
	海老フライ	小麦粉・パン粉・プリン		ブロッコリー・玉ねぎ	11.4 g	8.6 g	8.6 g	＆クッキー	
	フルーツ(オレンジ)			人参・オレンジ	68.1 g	51.1 g	51.1 g		
4 土	ポークカレーライス	ご飯・じゃが芋・油	豚肉・牛乳	きゅうり・コーン・りんご	414 kcal	311 kcal			
	きゅうりとコーンのサラダ	砂糖		玉ねぎ・人参	12.2 g	9.2 g	9.2 g	おせんべい	
	フルーツ(りんご)				10.4 g	7.8 g	7.8 g		
					65.9 g	49.4 g	49.4 g		
6 月	ひじきご飯	ご飯・砂糖・焼ふ	玉子・鶏肉・油揚げ	キヌサヤ・人参・大根	386 kcal	290 kcal			
	さつま芋の甘露煮	油・さつま芋・パン粉		長ねぎ・りんご	20.1 g	15.1 g	15.1 g	ポテト	
	チキンカツ	片栗粉			9.3 g	7.0 g	7.0 g	フライ	
	みそ汁				54.0 g	40.5 g	40.5 g		
7 火	ご飯	ご飯・パン粉・砂糖・油	牛乳・豚肉・味噌	きゅうり・もやし・玉ねぎ	380 kcal	285 kcal			
	ハンバーグ	マヨネーズ		人参・長ねぎ・白菜	12.8 g	9.6 g	9.6 g	プリン	
	白菜ときゅうりのサラダ				11.8 g	8.9 g	8.9 g		
	みそ汁				52.8 g	39.6 g	39.6 g		
8 水	スバグッティ/ミニソース	スバグッティ・バター	玉子・豚肉・鶏肉	グリーンピース・ワカメ	388 kcal	291 kcal			
	チキンナゲット	マヨネーズ・砂糖・小麦粉		玉ねぎ・人参・長ねぎ	16.9 g	12.7 g	12.7 g	ハム	
	ツナと玉子のサラダ	片栗粉・油		ブロッコリー・バナナ	15.6 g	11.7 g	11.7 g	トースト	
	スープ				43.4 g	32.6 g	32.6 g		
9 木	鉄分強化！ふりかけご飯	ご飯・バター・砂糖	シロイトタラ・玉子	かぼちゃ・りんご	351 kcal	263 kcal			
	白糸タラのバター醤油焼き	小麦粉・油	鶏肉・味噌	玉ねぎ・人参・白菜	15.8 g	11.9 g	11.9 g	ドーナツ	
	鶏ささみと白菜のサラダ				7.1 g	5.3 g	5.3 g		
	みそ汁				59.1 g	44.3 g	44.3 g		
10 金	カレーライス	ご飯・砂糖・油・パン粉	豆乳・豚肉・玉子	人参・コーン・パプリカ赤	461 kcal	346 kcal			
	ポテトロッコケ	小麦粉・マカロニ		ブロッコリー・玉ねぎ	15.4 g	11.6 g	11.6 g	おせんべい	
	マカロニサラダ	マヨネーズ・じゃが芋			14.7 g	11.0 g	11.0 g	＆クッキー	
	ヨーグルト				64.6 g	48.5 g	48.5 g		
13 月	炊き込みチキンピラフ	ご飯・バター・砂糖	玉子・鶏肉	グリーンピース・コーン	383 kcal	287 kcal			
	ブロッコリーとツナのサラダ	片栗粉・油・パン粉		しめじ・バナナ・玉ねぎ	13.9 g	10.4 g	10.4 g	ポテト	
	チキンカツ			小松菜・人参	12.5 g	9.4 g	9.4 g	フライ	
	みそ汁				56.1 g	42.1 g	42.1 g		
14 火	ご飯	ごま油・ご飯・砂糖	玉子・鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参	386 kcal	290 kcal			
	麻婆豆腐	片栗粉・油		生姜・長ねぎ・白菜	17.3 g	13.0 g	13.0 g	プリン	
	白菜の炒り玉子和え			りんご	14.0 g	10.5 g	10.5 g		
	中華スープ				50.4 g	37.8 g	37.8 g		
		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	390	14.8	12.8	56.7	1.1			
1～2歳	285/11.8/7.9/417/0.8未満	292	11.1	9.6	42.5	0.8			

昼食	2月	3色食品群			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			
		アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・りんご)			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
15 水	あったか湯豆腐めん	ソーメン・さつま芋	鶏肉・油揚げ	かぶ・りんご・小松菜	354 kcal	266 kcal			
	さつま芋の塩バター煮	砂糖・小麦粉・パン粉		人参	13.1 g	9.8 g	9.8 g	ハム	
	チキンカツ	バター			10.4 g	7.8 g	7.8 g	トースト	
	フルーツ(りんご)				53.5 g	40.1 g	40.1 g		
16 木	ご飯	ご飯・砂糖・小麦粉	カラスカレイ・鶏肉・玉子	かぼちゃ・キャベツ	413 kcal	310 kcal			
	カラスカレイの和風ステーキ	片栗粉・油		バナナ・長ねぎ	14.9 g	11.2 g	11.2 g	ドーナツ	
	鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ				13.4 g	10.1 g	10.1 g		
	みそ汁				62.2 g	46.7 g	46.7 g		
17 金	おにぎり/ハヤシライス	ご飯・マカロニ	豚肉・海老・玉子	カットマトリック	438 kcal	329 kcal			
	マカロニとプロコロのサラダ	とんがりコーン・砂糖・油		グリーンピース・レーズン	13 g	9.8 g	9.8 g	おせんべい	
	海老フライ	小麦粉・パン粉・プリン		ブロッコリー・玉ねぎ	11.4 g	8.6 g	8.6 g	＆クッキー	
	フルーツ(オレンジ)			人参・オレンジ	68.1 g	51.1 g	51.1 g		
18 土	ポークカレーライス	ご飯・じゃが芋・油	豚肉・牛乳	きゅうり・コーン・りんご	414 kcal	311 kcal			
	きゅうりとコーンのサラダ	砂糖		玉ねぎ・人参	12.2 g	9.2 g	9.2 g	おせんべい	
	フルーツ(りんご)				10.4 g	7.8 g	7.8 g		
					65.9 g	49.4 g	49.4 g		
20 月	ひじきご飯	ご飯・砂糖・焼ふ	玉子・鶏肉・油揚げ	キヌサヤ・人参・大根	386 kcal	290 kcal			
	さつま芋の甘露煮	油・さつま芋・パン粉		長ねぎ・りんご	20.1 g	15.1 g	15.1 g	ポテト	
	チキンカツ	片栗粉			9.3 g	7.0 g	7.0 g	フライ	
	みそ汁				54.0 g	40.5 g	40.5 g		
21 火	ご飯	ご飯・パン粉・砂糖・油	牛乳・豚肉・味噌	きゅうり・もやし・玉ねぎ	380 kcal	285 kcal			
	ハンバーグ	マヨネーズ		人参・長ねぎ・白菜	12.8 g	9.6 g	9.6 g	プリン	
	白菜ときゅうりのサラダ				11.8 g	8.9 g	8.9 g		
	みそ汁				52.8 g	39.6 g	39.6 g		
22 水	スバグッティ/ミニソース	スバグッティ・バター	玉子・豚肉・鶏肉	グリーンピース・ワカメ	388 kcal	291 kcal			
	チキンナゲット	マヨネーズ・砂糖・小麦粉		玉ねぎ・人参・長ねぎ	16.9 g	12.7 g	12.7 g	ハム	
	ツナと玉子のサラダ	片栗粉・油		ブロッコリー・バナナ	15.6 g	11.7 g	11.7 g	トースト	
	スープ				43.4 g	32.6 g	32.6 g		
24 金	カレーライス	ご飯・砂糖・油・パン粉	豆乳・豚肉・玉子	人参・コーン・パプリカ赤	461 kcal	346 kcal			
	ポテトロッコケ	小麦粉・マカロニ		ブロッコリー・玉ねぎ	15.4 g	11.6 g	11.6 g	おせんべい	
	マカロニサラダ	マヨネーズ・じゃが芋			14.7 g	11.0 g	11.0 g	＆クッキー	
	ヨーグルト				64.6 g	48.5 g	48.5 g		
25 土	ご飯	ご飯・じゃが芋・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	487 kcal	365 kcal			
	クリームシチュー		ツナフレック缶	コーン・キャベツ・りんご	15.4 g	11.8 g	11.8 g	おせんべい	
	ツナサラダ				16.7 g	12.5 g	12.5 g		
	フルーツ(りんご)				66.1 g	49.8 g	49.8 g		
27 月	炊き込みチキンピラフ	ご飯・バター・砂糖	玉子・鶏肉	グリーンピース・コーン	383 kcal	287 kcal			
	ブロッコリーとツナのサラダ	片栗粉・油・パン粉		しめじ・バナナ・玉ねぎ	13.9 g	10.4 g	10.4 g	ポテト	
	チキンカツ			小松菜・人参	12.5 g	9.4 g	9.4 g	フライ	
	みそ汁				56.1 g	42.1 g	42.1 g		
28 火	ご飯	ごま油・ご飯・砂糖	玉子・鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参	386 kcal	290 kcal			
	麻婆豆腐	片栗粉・油		生姜・長ねぎ・白菜	17.3 g	13.0 g	13.0 g	プリン	
	白菜の炒り玉子和え			りんご	14.0 g	10.5 g	10.5 g		
	中華スープ				50.4 g	37.8 g	37.8 g		
		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	390	14.8	12.8	56.7	1.1			
1～2歳	285/11.8/7.9/417/0.8未満	292	11.1	9.6	42.5	0.8			

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分類する為の目安です。

※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。

