



献

立

表



月	献立	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	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	
1	水	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 ブルーブ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・油 らひめん干し・玉子・鶏肉 納豆・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参 大根・長ねぎ・バナナ	卵・小麦	420 kcal 371 kcal 17.5 g 13.1 g 14.0 g 52.9 g 1.1 g	315 kcal 278 kcal 10.0 g 10.5 g 39.7 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳
2	木	ご飯 カラスカレイの煮つけ 鶏肉とキャベツのコンソメ炒め みそ汁 ブルーブ(オレンジ)	ご飯・油 カラスカレイ・玉子 鶏肉・味噌	オレンジ・キャベツ 玉ねぎ・人参・長ねぎ 生姜	乳・卵・小麦	371 kcal 1333 kcal 13.7 g 50.6 g 1.0 g	278 kcal 10.0 g 10.3 g 38.0 g 0.8 g	ゼリー
3	金	ひなまつりおにぎり 梅老フライ マカロニサラダ すまし汁 プリン	ご飯・マカロニ・花ふ 小麦粉・パン粉・プリン マヨネーズ・油 じゃが芋 プリン	玉子・鮭フレーク・梅老 ワカメ・人参・インゲン のり	乳・卵・小麦 えび	406 kcal 11.6 g 12.8 g 54.6 g 1.0 g	305 kcal 11.6 g 9.6 g 41.0 g 0.8 g	おせんべい おクッキー 牛乳
4	土	ポークカレーライス きゅうりとコーンのサラダ ブルーブ(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	乳・小麦	414 kcal 12.2 g 10.4 g 65.9 g 1.4 g	311 kcal 9.2 g 7.8 g 49.4 g 1.1 g	おせんべい
6	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 ブルーブ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・油 小麦粉・パン粉・じゃが芋	玉子・鶏肉 カリフラワー・キャベツ きゅうり・グリーンピース コーン・オレンジ・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦	385 kcal 12.3 g 11.4 g 55.7 g 1.0 g	289 kcal 9.2 g 8.6 g 41.8 g 0.8 g	たご焼き 牛乳
7	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 マヨネーズ	牛乳・豚肉・味噌 ヨーグルト	乳・卵・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	プリン 牛乳
8	水	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ ブルーブ(りんご)	ご飯・ご飯・砂糖 片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆腐・味噌 なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 りんご・ワカメ・もやし	卵・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	ポテト フライ 牛乳
9	木	ご飯 助宗タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 ブルーブ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油	ステーキタラ・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	ゼリー 牛乳
10	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 マヨネーズ	牛乳・玉子・鶏肉 ヨーグルト	乳・卵・小麦	415 kcal 14.1 g 14.1 g 59.1 g 1.4 g	311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g	おせんべい おクッキー 牛乳
11	土	飯井 住れん草とコーンのごま和え みそ汁 ブルーブ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖・ごま 豚肉	玉ねぎ・人参・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 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
13	月	ひじきご飯 チキンカツ ブロックと大根のおひたし すまし汁 ブルーブ(バナナ)	ご飯・ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉	花かつお・鶏肉・油揚げ 玉子	卵・小麦	362 kcal 13.2 g 11.0 g 50.9 g 0.9 g	272 kcal 9.9 g 8.3 g 38.2 g 0.7 g	たご焼き 牛乳
14	火	ご飯 肉じゃが お豆腐と玉子のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ ヨーグルト・豆腐・玉子	乳・卵・小麦	366 kcal 15.3 g 10.7 g 61.9 g 1.0 g	290 kcal 11.5 g 8.0 g 46.4 g 0.8 g	プリン 牛乳
15	水	あったか湯うどん ひじきと大豆の煮物 チキンカツ ブルーブ(オレンジ)	うどん・ごま油・砂糖 パン粉・小麦粉	鶏肉・大豆・豚肉 味噌・油揚げ	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	おせんべい おクッキー 牛乳

給食栄養目標値		当月平均 給食栄養量			
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	14.9	12.5	57.6
1〜2歳	285/11.8/7.9/417/0.8未満	294	11.2	9.4	43.2

月	献立	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	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	
16	木	ご飯 カラスカレイの煮つけ 鶏肉とキャベツのコンソメ炒め みそ汁 ブルーブ(オレンジ)	ご飯・油 カラスカレイ・玉子 鶏肉・味噌	オレンジ・キャベツ 玉ねぎ・人参・長ねぎ 生姜	乳・卵・小麦	371 kcal 13.3 g 13.7 g 50.6 g 1.0 g	278 kcal 10.0 g 10.3 g 38.0 g 0.8 g	ゼリー 牛乳
17	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 ポテトコロッケ マカロニサラダ ヨーグルト	豆乳・豚肉・玉子 人参・コーン・パプリカ・オリーブオイル・玉ねぎ	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 おクッキー 牛乳
18	土	ご飯 クリームシチュー ツナサラダ ブルーブ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油 クリームシチュー ツナサラダ ブルーブ(りんご)	鶏肉 ツナ・ブロッコリー 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
20	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 ブルーブ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・油 小麦粉・パン粉・じゃが芋	玉子・鶏肉 カリフラワー・キャベツ きゅうり・グリーンピース コーン・オレンジ・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦	385 kcal 12.3 g 11.4 g 55.7 g 1.0 g	289 kcal 9.2 g 8.6 g 41.8 g 0.8 g	たご焼き 牛乳
22	水	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ ブルーブ(りんご)	ご飯・ご飯・砂糖 片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆腐・味噌 なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 りんご・ワカメ・もやし	卵・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	ポテト フライ 牛乳
23	木	ご飯 助宗タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 ブルーブ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油	ステーキタラ・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	ゼリー 牛乳
24	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 マヨネーズ	牛乳・玉子・鶏肉 ヨーグルト	乳・卵・小麦	415 kcal 14.1 g 14.1 g 59.1 g 1.4 g	311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g	おせんべい おクッキー 牛乳
25	土	ポークカレーライス きゅうりとコーンのサラダ ブルーブ(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	乳・小麦	414 kcal 12.2 g 10.4 g 65.9 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
27	月	ひじきご飯 チキンカツ ブロックと大根のおひたし すまし汁 ブルーブ(バナナ)	ご飯・ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉	花かつお・鶏肉・油揚げ 玉子	卵・小麦	362 kcal 13.2 g 11.0 g 50.9 g 0.9 g	272 kcal 9.9 g 8.3 g 38.2 g 0.7 g	たご焼き 牛乳
28	火	ご飯 肉じゃが お豆腐と玉子のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ ヨーグルト・豆腐・玉子	乳・卵・小麦	366 kcal 15.3 g 10.7 g 61.9 g 1.0 g	290 kcal 11.5 g 8.0 g 46.4 g 0.8 g	プリン 牛乳
29	水	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 ブルーブ(バナナ)	ご飯・ご飯・砂糖・油 らひめん干し・玉子・鶏肉 納豆・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参 大根・長ねぎ・バナナ	卵・小麦	420 kcal 17.5 g 14.0 g 52.9 g 1.1 g	315 kcal 13.1 g 10.5 g 39.7 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳
30	木	ご飯 カラスカレイの煮つけ 鶏肉とキャベツのコンソメ炒め みそ汁 ブルーブ(オレンジ)	ご飯・油 カラスカレイ・玉子 鶏肉・味噌	オレンジ・キャベツ 玉ねぎ・人参・長ねぎ 生姜	乳・卵・小麦	371 kcal 13.3 g 13.7 g 50.6 g 1.0 g	278 kcal 10.0 g 10.3 g 38.0 g 0.8 g	ゼリー 牛乳
31	金	お別れ食事会 焼きそば お好み焼き ブルーブ(オレンジ)	中華麺・小麦粉・油 マヨネーズ	豚肉・梅老 キャベツ・もやし・オレンジ おろし粉	卵・小麦	429 kcal 14.8 g 16.3 g 51.3 g 1.1 g	322 kcal 11.1 g 12.2 g 38.5 g 0.8 g	お別れ お菓子 ブルーブ

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を基に目で見分けるための目安です。
 ※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ため、記載しておりません。
 ※部数により、献立を変更する場合がございます。

