献　立　表

	昼食	6月	3色食品群 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・ｱﾜﾋﾞ）	3～5歳 栄養価	エネルギー / タンパク質 / 脂質 / 炭水化物 / 塩分	1～2歳 栄養価	エネルギー / タンパク質 / 脂質 / 炭水化物 / 塩分	おやつ
1	木	ご飯 カラスカレイのごま煮 さつま芋と豚肉のバター炒め すまし汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・さつま芋 ソーメン・バター・砂糖	カラスカレイ・ワカメ ヨーグルト・豚肉	人参	乳・小麦	375 kcal 12.4 g 8.6 g 65.0 g 1.1 g	281 kcal 9.3 g 6.5 g 48.8 g 0.8 g	ピザ 牛乳
2	金	ハヤシライス ポテトコロッケ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉 マカロニ・小麦粉・油 マヨネーズ・砂糖 じゃが芋	鶏肉・豚肉・玉子	パセリ・オレンジ・玉ねぎ 人参・オレンジ・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 &クッキー 牛乳
3	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 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
5	月	鶏そうめん さつま芋サラダ チキンナゲット フルーツ(バナナ)	ソーメン・さつま芋 マヨネーズ・砂糖 片栗粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	きゅうり・しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・バナナ	乳・卵・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	ゼリー 牛乳
6	火	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ フルーツ(りんご)	ご主油・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	ハム トースト 牛乳
7	水	肉と野菜のうどん 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)	うどん・砂糖 片栗粉・小麦粉	豚肉・油揚げ・おから 鶏肉	きゅうり・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	ホット ケーキ 牛乳
8	木	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油	シロイトタラ・玉子 鶏肉・味噌・ヨーグルト	かぼちゃ 玉ねぎ・人参・白菜	乳・卵・小麦	351 k cal 15.8 g 7.1 g 59.1 g 0.9 g	263 kcal 11.9 g 5.3 g 44.3 0.7 g	ピザ 牛乳
9	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 小麦粉・マカロニ マヨネーズ・じゃが芋	豆乳・豚肉・玉子	人参・コーン・パプリカ赤 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 &クッキー 牛乳
10	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
12	月	冷やし鶏うどん さつま芋のコロコロ焼き チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま・ごま油 さつま芋・砂糖・小麦粉 片栗粉・油	鶏肉	オレンジ・きゅうり・コーン トマト・人参	小麦	383 k cal 11.0 g 10.7 g 60.2 g 1.0 g	287 kcal 8.3 g 8.0 g 45.2 g 0.8 g	ゼリー 牛乳
13	火	豚丼 ほうれん草と人参のごま和え ポテトコロッケ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・油・砂糖・ごま 小麦粉・パン粉 じゃが芋	豚肉・ヨーグルト	玉ねぎ・キヌサヤ ほうれん草・人参 コーン・大根・長ねぎ グリンピース	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	ハム トースト 牛乳
14	水	具だくさんそうめん ひじきと大豆の煮物 チキンカツ フルーツ(バナナ)	ソーメン・ごま油・砂糖 パン粉・小麦粉	鶏肉・大豆・豚肉 味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜 ひじき・人参・大根 バナナ	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	ホット ケーキ 牛乳
15	木	ご飯 カラスカレイのごま煮 さつま芋と豚肉のバター炒め すまし汁 ヨーグルト	ご主・ご飯・さつま芋 ソーメン・バター・砂糖	カラスカレイ・ワカメ ヨーグルト・豚肉	人参	乳・小麦	375 kcal 12.4 g 8.6 g 65.0 g 1.1 g	281 kcal 9.3 g 6.5 g 48.8 g 0.8 g	ピザ 牛乳

	給与栄養目標量	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	炭水化物g	塩分g
3～5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	392	15.2	11.9	58.1	1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	294	11.4	8.9	43.6	0.8

	昼食	6月	3色食品群 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・ｱﾜﾋﾞ）	3～5歳 栄養価	エネルギー / タンパク質 / 脂質 / 炭水化物 / 塩分	1～2歳 栄養価	エネルギー / タンパク質 / 脂質 / 炭水化物 / 塩分	おやつ
16	金	ハヤシライス ポテトコロッケ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉 マカロニ・小麦粉・油 マヨネーズ・砂糖 じゃが芋	鶏肉・豚肉・玉子	パセリ・オレンジ・玉ねぎ 人参・オレンジ・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 &クッキー 牛乳
17	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 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 k cal 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
19	月	鶏そうめん さつま芋サラダ チキンナゲット フルーツ(バナナ)	ソーメン・さつま芋 マヨネーズ・砂糖 片栗粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	きゅうり・しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・バナナ	乳・卵・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	ゼリー 牛乳
20	火	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ フルーツ(りんご)	ご主油・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	ハム トースト 牛乳
21	水	肉と野菜のうどん 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)	うどん・砂糖 片栗粉・小麦粉	豚肉・油揚げ・おから 鶏肉	きゅうり・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	ホット ケーキ 牛乳
22	木	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油	シロイトタラ・玉子 鶏肉・味噌・ヨーグルト	かぼちゃ 玉ねぎ・人参・白菜	乳・卵・小麦	351 k cal 15.8 g 7.1 g 59.1 g 0.9 g	263 kcal 11.9 g 5.3 g 44.3 0.7 g	ピザ 牛乳
23	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 小麦粉・マカロニ マヨネーズ・じゃが芋	豆乳・豚肉・玉子	人参・コーン・パプリカ赤 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	クッキング おやつ 牛乳
24	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 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
26	月	冷やし鶏うどん さつま芋のコロコロ焼き チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま・ごま油 さつま芋・砂糖・小麦粉 片栗粉・油	鶏肉	オレンジ・きゅうり・コーン トマト・人参	小麦	383 k cal 11.0 g 10.7 g 60.2 g 1.0 g	287 kcal 8.3 g 8.0 g 45.2 g 0.8 g	ゼリー 牛乳
27	火	豚丼 ほうれん草と人参のごま和え ポテトコロッケ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・油・砂糖・ごま 小麦粉・パン粉 じゃが芋	豚肉・ヨーグルト	玉ねぎ・キヌサヤ ほうれん草・人参 コーン・大根・長ねぎ グリンピース	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	ハム トースト 牛乳
28	水	具だくさんそうめん ひじきと大豆の煮物 チキンカツ フルーツ(バナナ)	ソーメン・ごま油・砂糖 パン粉・小麦粉	鶏肉・大豆・豚肉 味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜 ひじき・人参・大根 バナナ	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	ホット ケーキ 牛乳
29	木	ご飯 カラスカレイのごま煮 さつま芋と豚肉のバター炒め すまし汁 ヨーグルト	ご主・ご飯・さつま芋 ソーメン・バター・砂糖	カラスカレイ・ワカメ ヨーグルト・豚肉	人参	乳・小麦	375 kcal 12.4 g 8.6 g 65.0 g 1.1 g	281 kcal 9.3 g 6.5 g 48.8 g 0.8 g	ピザ 牛乳
30	金	ハヤシライス ポテトコロッケ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉 マカロニ・小麦粉・油 マヨネーズ・砂糖 じゃが芋	鶏肉・豚肉・玉子	パセリ・オレンジ・玉ねぎ 人参・オレンジ・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 &クッキー 牛乳

※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。