



# 献立表



屋 食	7月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ スジ・ワカメ)	3～5歳 栄養価	1～2歳 栄養価	3色食品群 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	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					
1 土	保護者会								
3 月	冷やしわかめうどん 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 パン粉・小麦粉	鶏肉・大豆 ツナフレーク缶・油揚げ	ひじき・人参・大根 オレンジ・ワカメ きゅうり	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	プリン 牛乳	
4 火	ご飯 豚肉と豆腐の中華煮 もやしわかめのサラダ 中華スープ フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	豚肉・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	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	
5 水	カレーライス ポテトロッケ 鶏肉とキャベツのコンソメ煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋	豆乳・豚肉・鶏肉	人参・コーン・キャベツ ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	乳・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	イチゴ ブルーチェ 牛乳	
6 木	ご飯 白糸タラの煮付け 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	シロイトタラ 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 15.8 g 7.1 g 59.1 g 0.9 g	263 kcal 11.9 g 5.3 g 44.3 g 0.7 g	たこ焼き 牛乳	
7 金	七夕そうめん 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりわかめの和風サラダ フルーツ(オレンジ)	ソーメン 砂糖・片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆腐 コーン	オクラ・きゅうり・トマト 玉ねぎ・人参・ワカメ	乳・卵・小麦	351 kcal 14.9 g 13.2 g 43.4 g 1.2 g	263 kcal 11.2 g 9.9 g 32.6 g 0.9 g	おせんべい &クッキー 牛乳	
8 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	
10 月	鶏そうめん さつま芋の塩バター煮 チキンカツ フルーツ(りんご)	ソーメン・さつま芋 砂糖・小麦粉・パン粉 バター	鶏肉・油揚げ	白菜・りんご・小松菜 人参・なす	乳・小麦	354 kcal 13.1 g 10.4 g 53.5 g 0.9 g	266 kcal 9.8 g 7.8 g 40.1 g 0.7 g	プリン 牛乳	
11 火	ご飯 鶏じゃが 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	鶏肉・味噌・油揚げ ヨーグルト・豆腐・玉子	コーン・もやし・大根 玉ねぎ・人参・水菜	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	ポテト フライ 牛乳	
12 水	長だくさんうどん ほうれん草とコーンのごま和え チキンカツ フルーツ(オレンジ)	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 オレンジ・コーン	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	イチゴ ブルーチェ 牛乳	
13 木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ 茹で豚のおかかサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋 砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・花かつお 豚肉・味噌・油揚げ	りんご・人参・水菜 白菜	小麦	416 kcal 13.7 g 14.9 g 60.0 g 0.9 g	312 kcal 10.3 g 11.2 g 45.0 g 0.7 g	たこ焼き 牛乳	
14 金	ご飯 クリームシチュー 白菜と人参のごまサラダ チキンカツ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 ごま・パン粉・小麦粉	牛乳・鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・白菜 コーン	乳・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 &クッキー 牛乳	
15 土	ゴークカレーライス 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 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	
		栄養目標量			当月平均栄養素				
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	11.7	14.9	58.8	1.1			
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	11.2	8.8	44.1	0.8			

屋 食	7月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ スジ・ワカメ)	3～5歳 栄養価	1～2歳 栄養価	3色食品群 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	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					
18 火	ご飯 豚肉と豆腐の中華煮 もやしわかめのサラダ 中華スープ フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	豚肉・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	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	
19 水	鶏と野菜のそうめん さつま芋サラダ チキンカツ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・さつま芋 さつま芋サラダ チキンカツ 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・オレンジ 大根・小松菜	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	イチゴ ブルーチェ	
20 木	ご飯 白糸タラの煮付け 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	シロイトタラ 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 15.8 g 7.1 g 59.1 g 0.9 g	263 kcal 11.9 g 5.3 g 44.3 g 0.7 g	たこ焼き 牛乳	
21 金	カレーライス ポテトロッケ 鶏肉とキャベツのコンソメ煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋	豆乳・豚肉・鶏肉	人参・コーン・キャベツ ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	乳・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	
22 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	
24 月	鶏そうめん さつま芋の塩バター煮 チキンカツ フルーツ(りんご)	ソーメン・さつま芋 砂糖・小麦粉・パン粉 バター	鶏肉・油揚げ	白菜・りんご・小松菜 人参・なす	乳・小麦	354 kcal 13.1 g 10.4 g 53.5 g 0.9 g	266 kcal 9.8 g 7.8 g 40.1 g 0.7 g	プリン 牛乳	
25 火	ご飯 鶏じゃが 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	鶏肉・味噌・油揚げ ヨーグルト・豆腐・玉子	コーン・もやし・大根 玉ねぎ・人参・水菜	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	ポテト フライ 牛乳	
26 水	長だくさんうどん ほうれん草とコーンのごま和え チキンカツ フルーツ(オレンジ)	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 オレンジ・コーン	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	イチゴ ブルーチェ 牛乳	
27 木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ 茹で豚のおかかサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋 砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・花かつお 豚肉・味噌・油揚げ	りんご・人参・水菜 白菜	小麦	416 kcal 13.7 g 14.9 g 60.0 g 0.9 g	312 kcal 10.3 g 11.2 g 45.0 g 0.7 g	たこ焼き 牛乳	
28 金	ご飯 クリームシチュー 白菜と人参のごまサラダ チキンカツ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 ごま・パン粉・小麦粉	牛乳・鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・白菜 コーン	乳・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 &クッキー 牛乳	
29 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	
31 月	冷やしわかめうどん 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 パン粉・小麦粉	鶏肉・大豆 ツナフレーク缶・油揚げ	ひじき・人参・大根 オレンジ・ワカメ きゅうり	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	プリン 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。

