



献立表



昼食	9月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ ごま・ひまわり)		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	おやつ	おやつ
1 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	牛肉・鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・白菜 コーン	乳・小麦	415 kcal	311 kcal	おせんべい おクッキー 牛乳
						14.1 g	10.6 g	
						14.1 g	10.6 g	
						59.1 g	44.3 g	
2 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 kcal	311 kcal	おせんべい
						12.2 g	9.2 g	
						10.4 g	7.8 g	
						65.9 g	49.4 g	
4 月	ひじきご飯 チキンカツ ブロッコリーと大根のおかゆ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉	花かつお・鶏肉・油揚げ 豆腐	チンゲン菜・トマト・ひじき ブロッコリー・人参・大根 バナナ・玉ねぎ・長ねぎ	小麦	362 kcal	272 kcal	プリン
						13.2 g	9.9 g	
						11.0 g	8.9 g	
						50.9 g	38.2 g	
5 火	ご飯 肉じゃが お豆腐とコーンのサラダ 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	コーン・もやし・大根 玉ねぎ・人参・水菜	乳・小麦	366 kcal	290 kcal	チーズ トースト
						15.3 g	11.5 g	
						10.7 g	8.0 g	
						61.9 g	46.4 g	
6 水	鶏と野菜のうどん さつまいもの甘煮 チキンカツ フルーツ(オレンジ)	うどん・さつまいも 砂糖・パン粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・オレンジ 大根・小松菜	乳・小麦	356 kcal	267 kcal	おせんべい おクッキー
						13.3 g	10.0 g	
						12.4 g	9.3 g	
						49.4 g	31.1 g	
7 木	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏肉とじゃが芋の甘煮揚げ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉 片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉 味噌	かぼちゃ・キャベツ バナナ・長ねぎ	小麦	413 kcal	310 kcal	ポテト フライ 牛乳
						14.9 g	11.2 g	
						13.4 g	10.1 g	
						62.2 g	46.7 g	
8 金	カレーライス ポテトロッケ 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・じゃが芋 マカロニ・マヨネーズ	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・卵・小麦	461 kcal	346 kcal	イチゴ ブルーチェ
						15.4 g	11.6 g	
						14.7 g	11.0 g	
						64.6 g	48.5 g	
9 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	365 kcal	おせんべい
						15.4 g	11.8 g	
						16.7 g	12.5 g	
						66.1 g	49.8 g	
11 月	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトロッケ 白菜とコーンのごまサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉 じゃが芋・小麦粉・油 ごま・砂糖	鶏肉・豚肉	パセリ・オレンジ・玉ねぎ 人参・コーン・きゅうり カットトマト缶・白菜 水菜	乳・小麦	435 kcal	326 kcal	プリン
						11.4 g	8.6 g	
						11.3 g	8.5 g	
						70.3 g	52.7 g	
12 火	ご飯 豚肉と豆腐の中華煮 もやしとわかめのサラダ 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	290 kcal	チーズ トースト 牛乳
						17.3 g	13.0 g	
						14.0 g	10.5 g	
						50.4 g	37.8 g	
13 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	かぼちゃ・チンゲン菜 ひじき・人参・大根 バナナ	乳・小麦	352 kcal	264 kcal	イチゴ ブルーチェ
						17.9 g	13.4 g	
						11.9 g	8.9 g	
						44.2 g	33.2 g	
14 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	シロイトクラ・ヨーグルト 鶏肉・味噌	かぼちゃ・長ねぎ 玉ねぎ・人参・白菜	乳・小麦	351 kcal	263 kcal	ポテト フライ 牛乳
						15.8 g	11.9 g	
						7.1 g	5.3 g	
						59.1 g	44.3 g	

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
3～5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	391	14.9	11.9	58.8
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	294	11.2	9.0	44.1

昼食	9月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ ごま・ひまわり)		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	おやつ	おやつ
15 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 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 ごま・パン粉・小麦粉	牛肉・鶏肉	玉ねぎ・人参・白菜 コーン・バナナ	乳・小麦	415 kcal	311 kcal	おせんべい おクッキー 牛乳
						14.1 g	10.6 g	
						14.1 g	10.6 g	
						59.1 g	44.3 g	
16 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	265 kcal	おせんべい
						14.7 g	11.0 g	
						7.9 g	5.9 g	
						54.2 g	40.7 g	
19 火	ご飯 肉じゃが ブロッコリーとコーンのサラダ 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	コーン・もやし・大根 玉ねぎ・人参・水菜	乳・小麦	366 kcal	290 kcal	プリン
						15.3 g	11.5 g	
						10.7 g	8.0 g	
						61.9 g	46.4 g	
20 水	鶏と野菜のうどん さつまいもの甘煮 チキンカツ フルーツ(オレンジ)	うどん・さつまいも 砂糖・パン粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・オレンジ 大根・小松菜	乳・小麦	356 kcal	267 kcal	イチゴ ブルーチェ
						13.3 g	10.0 g	
						12.4 g	9.3 g	
						49.4 g	37.1 g	
21 木	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏肉とじゃが芋の甘煮揚げ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉 片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉 味噌	かぼちゃ・キャベツ バナナ・長ねぎ	小麦	413 kcal	310 kcal	ポテト フライ 牛乳
						14.9 g	11.2 g	
						13.4 g	10.1 g	
						62.2 g	46.7 g	
22 金	カレーライス ポテトロッケ 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・じゃが芋 マカロニ・マヨネーズ	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・卵・小麦	461 kcal	346 kcal	おせんべい おクッキー 牛乳
						15.4 g	11.6 g	
						14.7 g	11.0 g	
						64.6 g	48.5 g	
25 月	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトロッケ 白菜とコーンのごまサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉 じゃが芋・小麦粉・油 ごま・砂糖	鶏肉・豚肉	パセリ・オレンジ・玉ねぎ 人参・コーン・きゅうり カットトマト缶・白菜 水菜	乳・小麦	435 kcal	326 kcal	プリン
						11.4 g	8.6 g	
						11.3 g	8.5 g	
						70.3 g	52.7 g	
26 火	ご飯 豚肉と豆腐の中華煮 もやしとわかめのサラダ 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	290 kcal	チーズ トースト 牛乳
						17.3 g	13.0 g	
						14.0 g	10.5 g	
						50.4 g	37.8 g	
27 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	かぼちゃ・チンゲン菜 ひじき・人参・大根 バナナ	乳・小麦	352 kcal	264 kcal	イチゴ ブルーチェ
						17.9 g	13.4 g	
						11.9 g	8.9 g	
						44.2 g	33.2 g	
28 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	シロイトクラ・ヨーグルト 鶏肉・味噌	かぼちゃ・長ねぎ 玉ねぎ・人参・白菜	乳・小麦	351 kcal	263 kcal	ポテト フライ 牛乳
						15.8 g	11.9 g	
						7.1 g	5.3 g	
						59.1 g	44.3 g	
29 金	お月見おむすびりんご チキンのクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ ポテトロッケ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 小麦粉・パン粉・ごま バター	牛乳・鶏肉 ツナフレーク缶	オレンジ・玉ねぎ・人参 コーン・グリーンピース ブロッコリー	乳・小麦	415 kcal	311 kcal	おせんべい おクッキー 牛乳
						14.1 g	10.6 g	
						14.1 g	10.6 g	
						59.1 g	44.3 g	
30 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 kcal	311 kcal	おせんべい
						12.2 g	9.2 g	
						10.4 g	7.8 g	
						65.9 g	49.4 g	

※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、記載していません。
※都合により、献立を変更する場合がございます。

