



献立表



昼食	1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・かに)			3～5歳 エネルギー kcal	1～2歳 エネルギー kcal		
6 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	乳・小麦	353 kcal	265 kcal	おせんべい 牛乳
				ほうれん草・人参		14.7 g	11.0 g	
				コーン・大根・長ねぎ		7.9 g	5.9 g	
				フルーツ(オレンジ)		54.2 g	40.7 g	
9 火	ひじきご飯 チキンカツ ブロッコリーと大根のおかふ和え 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 牛乳
					13.2 g	9.9 g		
					11.0 g	8.3 g		
					50.9 g	38.2 g		
10 水	スパゲッティミートソース チキンナゲット 鶏さきみと白菜のサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	スパゲッティ・バター 砂糖・小麦粉 片栗粉・油	豚肉・鶏肉	グリーンピース・ワカメ 玉ねぎ・人参・長ねぎ 白菜・オレンジ	乳・小麦	388 kcal	291 kcal	チーズ トースト 牛乳
					16.9 g	12.7 g		
					15.6 g	11.7 g		
					43.4 g	32.6 g		
11 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 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油	スケソウダラ・鶏肉 ヨーグルト	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	279 kcal	じゃが丸 牛乳
					13.8 g	10.4 g		
					8.6 g	6.5 g		
					57.3 g	43.0 g		
12 金	カレーライス ポテトコロッケ お豆腐とわかめのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋	豆乳・豚肉・鶏肉 豆腐	人参・コーン・ワカメ ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	乳・小麦	461 kcal	346 kcal	おせんべい &クッキー 牛乳
					15.4 g	11.6 g		
					14.7 g	11.0 g		
					64.6 g	48.5 g		
13 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 ツナフレック缶	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 牛乳
					15.4 g	11.8 g		
					16.7 g	12.5 g		
					66.1 g	49.8 g		
15 月	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 じゃが芋・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	乳・小麦	435 kcal	326 kcal	ドーナツ 牛乳
					11.4 g	8.6 g		
					11.3 g	8.5 g		
					70.3 g	52.7 g		
16 火	納豆ごはん 鶏肉と小松菜の照り焼き ポテトコロッケ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・油 小麦粉・パン粉 じゃが芋	鶏肉・豚肉・油揚げ 納豆・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参 大根・長ねぎ・バナナ コーン・グリーンピース	小麦	420 kcal	315 kcal	チーズ トースト 牛乳
					17.5 g	13.1 g		
					14.0 g	10.5 g		
					52.9 g	39.7 g		
17 水	長だくさんうどん 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・豚肉 油揚げ	かぼちゃ・ほうれん草 ひじき・人参・大根 オレンジ	小麦	352 kcal	264 kcal	プリン 牛乳
					17.9 g	13.4 g		
					11.9 g	8.9 g		
					44.2 g	33.2 g		
18 木	ご飯 カラスカレイのごま煮 きつねと豚肉のバター炒め すまし汁 ヨーグルト	ごまご飯・きつね ソーメン・バター・砂糖	カラスカレイ ヨーグルト・豚肉・焼肉	人参・ワカメ・長ねぎ	乳・小麦	375 kcal	281 kcal	じゃが丸 牛乳
					12.4 g	9.3 g		
					8.6 g	6.5 g		
					65.0 g	48.8 g		
19 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(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 ごま・パン粉・小麦粉	牛乳・鶏肉	玉ねぎ・人参・白菜 コーン・オレンジ	乳・小麦	419 kcal	311 kcal	おせんべい &クッキー 牛乳
					14.1 g	10.6 g		
					14.1 g	10.6 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	塩分g
3～5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	391	14.6	12.2	57.6	1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/417/0.8未満	293	10.9	9.2	43.2	0.8



昼食	1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・かに)			3～5歳 エネルギー kcal	1～2歳 エネルギー kcal		
20 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 牛乳
						12.2 g	9.2 g	
						10.4 g	7.8 g	
						65.9 g	49.4 g	
22 月	ご飯 豆腐と豚肉のとろろ煮 もやしとわかめの中華和え 中華スープ ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌 ヨーグルト	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし	乳・小麦	386 kcal	290 kcal	ドーナツ 牛乳
					17.3 g	13.0 g		
					14.0 g	10.5 g		
					50.4 g	37.8 g		
23 火	ひじきご飯 チキンカツ ブロッコリーと大根のおかふ和え 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	チーズ トースト 牛乳
					13.2 g	9.9 g		
					11.0 g	8.3 g		
					50.9 g	38.2 g		
24 水	スパゲッティミートソース チキンナゲット 鶏さきみと白菜のサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	スパゲッティ・バター 砂糖・小麦粉 片栗粉・油	豚肉・鶏肉	グリーンピース・ワカメ 玉ねぎ・人参・長ねぎ 白菜・オレンジ	乳・小麦	388 kcal	291 kcal	プリン 牛乳
					16.9 g	12.7 g		
					15.6 g	11.7 g		
					43.4 g	32.6 g		
25 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 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油	スケソウダラ・鶏肉 ヨーグルト	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	279 kcal	じゃが丸 牛乳
					13.8 g	10.4 g		
					8.6 g	6.5 g		
					57.3 g	43.0 g		
26 金	カレーライス ポテトコロッケ お豆腐とわかめのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋	豆乳・豚肉・鶏肉 豆腐	人参・コーン・ワカメ ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	乳・小麦	461 kcal	346 kcal	おせんべい &クッキー 牛乳
					15.4 g	11.6 g		
					14.7 g	11.0 g		
					64.6 g	48.5 g		
27 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 牛乳
					14.7 g	11.0 g		
					7.9 g	5.9 g		
					54.2 g	40.7 g		
29 月	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 じゃが芋・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	乳・小麦	435 kcal	326 kcal	ドーナツ 牛乳
					11.4 g	8.6 g		
					11.3 g	8.5 g		
					70.3 g	52.7 g		
30 火	納豆ごはん 鶏肉と小松菜の照り焼き ポテトコロッケ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・油 小麦粉・パン粉 じゃが芋	鶏肉・豚肉・油揚げ 納豆・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参 大根・長ねぎ・バナナ コーン・グリーンピース	小麦	420 kcal	315 kcal	チーズ トースト 牛乳
					17.5 g	13.1 g		
					14.0 g	10.5 g		
					52.9 g	39.7 g		
31 水	長だくさんうどん 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・豚肉 油揚げ	かぼちゃ・ほうれん草 ひじき・人参・大根 オレンジ	小麦	352 kcal	264 kcal	プリン 牛乳
					17.9 g	13.4 g		
					11.9 g	8.9 g		
					44.2 g	33.2 g		

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を1日での分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。

