



献立表



昼食	5月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆を含む)	エネルギー 1日所要量		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		
1	水	鶏と野菜のそらめん きつま芋の甘煮 チキンカツ フルーツ(バナナ)	そらめん・きつま芋 砂糖・パン粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・バナナ 大根・小松菜	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	ドーナツ 牛乳
2	木	ご飯 クリームシチュー 白菜と人参のサラダ チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 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	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
7	火	鶏肉の炊き込みご飯 チキンカツ ブロッコリーと大根のおかゆ和え みそ汁 フルーツ(バナナ)	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 ブロッコリー・人参・大根 バナナ・玉ねぎ・長ねぎ	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	ゼリー 牛乳
8	水	肉うどん ほうれん草とコーンの和え物 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	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	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	ドーナツ 牛乳
9	木	ご飯 白糸タラのバター焼き 鶏さきみと白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖 片栗粉・油・焼ふ みそ汁 ヨーグルト	シロイタダ・ヨーグルト 鶏肉・味噌	大根・長ねぎ 玉ねぎ・人参・白菜	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	ポテト フライ 牛乳
10	金	カレーライス ポテトロッケ 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 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
11	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 ツナフレグ缶	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
13	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 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・パンク・白菜 水菜	乳・小麦	433 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	ゼリー 牛乳
14	火	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 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油・焼ふ	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし・バナナ	乳・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
15	水	鶏と野菜のそらめん きつま芋の甘煮 チキンカツ フルーツ(バナナ)	そらめん・きつま芋 砂糖・パン粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・バナナ 大根・小松菜	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	ドーナツ 牛乳
16	木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ 茹で豚のおかゆサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・焼ふ 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・大根	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	ポテト フライ 牛乳
17	金	ご飯 クリームシチュー 白菜と人参のサラダ チキンカツ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 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	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

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/水分	エネルギーKcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g
3～5歳	3000/16.1/10.8/57.0/1.1未満	391	14.8	11.9	58.9
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	11.1	8.9	44.2

昼食	5月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆を含む)	エネルギー 1日所要量		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		
18	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 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
20	月	ご飯 鶏じゃが お豆腐とわかめのサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油 焼ふ	鶏肉・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 ワカメ	乳・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	ゼリー 牛乳
21	火	鶏肉の炊き込みご飯 チキンカツ ブロッコリーと大根のおかゆ和え みそ汁 フルーツ(バナナ)	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 ブロッコリー・人参・大根 バナナ・玉ねぎ・長ねぎ	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	ハム トースト 牛乳
22	水	肉うどん ほうれん草とコーンの和え物 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	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	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	ドーナツ 牛乳
23	木	ご飯 白糸タラのバター焼き 鶏さきみと白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖 片栗粉・油・焼ふ みそ汁 ヨーグルト	シロイタダ・ヨーグルト 鶏肉・味噌	大根・長ねぎ 玉ねぎ・人参・白菜	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	ポテト フライ 牛乳
24	金	カレーライス ポテトロッケ 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 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
25	土	豚丼 ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖・焼ふ	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
27	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 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・パンク・白菜 水菜	乳・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	ゼリー 牛乳
28	火	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 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油・焼ふ	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし・バナナ	乳・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
29	水	鶏と野菜のそらめん きつま芋の甘煮 チキンカツ フルーツ(バナナ)	そらめん・きつま芋 砂糖・パン粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・バナナ 大根・小松菜	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	ドーナツ 牛乳
30	木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ 茹で豚のおかゆサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・焼ふ 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・大根	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	ポテト フライ 牛乳
31	金	ご飯 クリームシチュー 白菜と人参のサラダ チキンカツ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 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	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

※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。
※青音料や正油・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。

