



献立表



献立	6月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまこ)	3～5歳 栄養価	1～2歳 栄養価	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	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	
1.4 g	1.1 g	牛乳						
3 月	ご飯 豚肉と野菜の煮物 キャベツとツナのサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油 焼ふ	豚肉・味噌・油揚げ 豆腐・ツナフレーク缶	コーン・キャベツ・大根 玉ねぎ・人参・水菜 ワカメ・オレシジ	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	
1.0 g	0.8 g	牛乳						
4 火	長だくさんそうめん ほうれん草とコーンのサラダ チキンカツ フルーツ(バナナ)	そうめん・砂糖 パン粉・小麦粉	鶏肉・豚肉 油揚げ	小ぼろちや・ほうれん草 人参・大根・コーン バナナ・白菜	小麦	352 kcal	264 kcal	チーズ トースト
						17.9 g	13.4 g	
						11.9 g	8.9 g	
						44.2 g	33.2 g	
0.9 g	0.7 g	牛乳						
5 水	ひじきご飯 チキンカツ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ 豆腐・ヨーグルト	チンゲン菜・ひじき ほうれん草・人参 玉ねぎ・長ねぎ 大根	乳・小麦	362 kcal	272 kcal	ホット ケーキ 牛乳
						13.2 g	9.9 g	
						11.0 g	8.3 g	
						50.9 g	38.2 g	
0.9 g	0.7 g	牛乳						
6 木	ご飯 助ケタラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油・焼ふ	スクงクタク・鶏肉 豆腐	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 バナナ・白菜	小麦	372 kcal	279 kcal	ナチュラル ポテト 牛乳
						13.8 g	10.4 g	
						8.6 g	6.5 g	
						57.3 g	43.0 g	
0.8 g	0.6 g	牛乳						
7 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 オレシジ	乳・小麦	461 kcal	346 kcal	おせんべい おクッキー 牛乳
						14.7 g	11.0 g	
						64.6 g	48.5 g	
						1.5 g	1.1 g	
8 土	豚井 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 オレシジ	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	
1.2 g	0.9 g	牛乳						
10 月	ご飯 チキンのクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ ポテトコロッケ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 小麦粉・パン粉 バター	牛乳・鶏肉 ツナフレーク缶 ヨーグルト	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	プリン
						14.1 g	10.6 g	
						14.1 g	10.6 g	
						59.1 g	44.3 g	
1.4 g	1.1 g	牛乳						
11 火	鶏と野菜のうどん きつまつ芋の甘煮 チキンカツ フルーツ(バナナ)	うどん・きつまつ芋 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	267 kcal	チーズ トースト 牛乳
						13.3 g	10.0 g	
						12.4 g	9.3 g	
						49.4 g	37.1 g	
1.2 g	0.9 g	牛乳						
12 水	ご飯 麻婆豆腐 中華スープ ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油・焼ふ	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	ホット ケーキ 牛乳
						17.3 g	13.0 g	
						14.0 g	10.5 g	
						50.4 g	37.8 g	
1.0 g	0.8 g	牛乳						
13 木	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏肉とごぼろちやの甘辛揚げ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・焼ふ	カラスカレイ・鶏肉 味噌	小ぼろちや・キャベツ オレンジ・長ねぎ・人参	小麦	413 kcal	310 kcal	ナチュラル ポテト おせんべい おクッキー 牛乳
						14.9 g	11.2 g	
						13.4 g	10.1 g	
						62.2 g	46.7 g	
1.1 g	0.8 g	牛乳						
14 金	ハンカドレス ポテトコロッケ キャベツとツナのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・パン粉 小麦粉・油 じゃが芋・砂糖 マヨネーズ	鶏肉・豚肉 ツナフレーク缶	パセリ・バナナ・玉ねぎ 人参・コーン・キャベツ	乳・卵・小麦	435 kcal	326 kcal	おせんべい おクッキー 牛乳
						11.4 g	8.6 g	
						11.3 g	8.5 g	
						70.3 g	52.7 g	
1.1 g	0.8 g	牛乳						
15 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	
1.5 g	1.1 g	牛乳						

年齢	給与栄養目標量		当月平均 給与栄養量			
	エネルギー(kcal)	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	280/16.1/10.8/57.0/1.1未満	390	15.2	11.8	38.1	1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	292	11.4	8.9	43.6	0.8



献立	6月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまこ)	3～5歳 栄養価	1～2歳 栄養価	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				
17 月	ご飯 豚肉と野菜の煮物 キャベツとツナのサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油 焼ふ	豚肉・味噌・油揚げ 豆腐・ツナフレーク缶	コーン・キャベツ・大根 玉ねぎ・人参・水菜 ワカメ・オレシジ	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	
1.0 g	0.8 g	牛乳						
18 火	長だくさんそうめん ほうれん草とコーンのサラダ チキンカツ フルーツ(バナナ)	そうめん・砂糖 パン粉・小麦粉	鶏肉・豚肉 油揚げ	小ぼろちや・ほうれん草 人参・大根・コーン バナナ・白菜	小麦	352 kcal	264 kcal	チーズ トースト 牛乳
						17.9 g	13.4 g	
						11.9 g	8.9 g	
						44.2 g	33.2 g	
0.9 g	0.7 g	牛乳						
19 水	ひじきご飯 チキンカツ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ 豆腐・ヨーグルト	チンゲン菜・ひじき ほうれん草・人参 玉ねぎ・長ねぎ 大根	乳・小麦	362 kcal	272 kcal	ホット ケーキ 牛乳
						13.2 g	9.9 g	
						11.0 g	8.3 g	
						50.9 g	38.2 g	
0.9 g	0.7 g	牛乳						
20 木	ご飯 助ケタラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油・焼ふ	スクงクタク・鶏肉 豆腐	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 バナナ・白菜	小麦	372 kcal	279 kcal	ナチュラル ポテト 牛乳
						13.8 g	10.4 g	
						8.6 g	6.5 g	
						57.3 g	43.0 g	
0.8 g	0.6 g	牛乳						
21 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 オレシジ	乳・小麦	461 kcal	346 kcal	おせんべい おクッキー 牛乳
						14.7 g	11.0 g	
						64.6 g	48.5 g	
						1.5 g	1.1 g	
22 土	豚井 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 オレシジ	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	
1.2 g	0.9 g	牛乳						
24 月	ご飯 チキンのクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ ポテトコロッケ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 小麦粉・パン粉 バター	牛乳・鶏肉 ツナフレーク缶 ヨーグルト	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	プリン
						14.1 g	10.6 g	
						14.1 g	10.6 g	
						59.1 g	44.3 g	
1.4 g	1.1 g	牛乳						
25 火	鶏と野菜のうどん きつまつ芋の甘煮 チキンカツ フルーツ(バナナ)	うどん・きつまつ芋 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	267 kcal	チーズ トースト 牛乳
						13.3 g	10.0 g	
						12.4 g	9.3 g	
						49.4 g	37.1 g	
1.2 g	0.9 g	牛乳						
26 水	ご飯 麻婆豆腐 中華スープ ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油・焼ふ	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	ホット ケーキ 牛乳
						17.3 g	13.0 g	
						14.0 g	10.5 g	
						50.4 g	37.8 g	
1.0 g	0.8 g	牛乳						
27 木	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏肉とごぼろちやの甘辛揚げ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・焼ふ 片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉 味噌	小ぼろちや・キャベツ オレンジ・長ねぎ・人参	小麦	413 kcal	310 kcal	ナチュラル ポテト おせんべい おクッキー 牛乳
						14.9 g	11.2 g	
						13.4 g	10.1 g	
						62.2 g	46.7 g	
1.1 g	0.8 g	牛乳						
28 金	ハンカドレス ポテトコロッケ キャベツとツナのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・パン粉 小麦粉・油 じゃが芋・砂糖 マヨネーズ	鶏肉・豚肉 ツナフレーク缶	パセリ・バナナ・玉ねぎ 人参・コーン・キャベツ	乳・卵・小麦	435 kcal	326 kcal	おせんべい おクッキー 牛乳
						11.4 g	8.6 g	
						11.3 g	8.5 g	
						70.3 g	52.7 g	
1.1 g	0.8 g	牛乳						
29 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	
1.4 g	1.1 g	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。
※香辛料や正塩・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。

