



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・ えび・かに)	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		エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 水分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 水分	おやつ		
1 月	ご飯 肉じゃが 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	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・白菜 ワカメ	アレルギー	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		
2 火	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(バナナ)	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・バナナ	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	たこ焼き		
3 水	ご飯 中華あんかけ豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ フルーツ(オレンジ)	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・オレンジ コーン	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	ドーナツ		
4 木	ご飯 白糸タラの煮付け 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖 油	シロイトラ 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	ポテト フライ		
5 金	ヒタソウめん 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとわかめのサラダ チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	ソーメン 砂糖・片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆腐	オクラ・きゅうり・トマト 玉ねぎ・人参・ワカメ オレンジ・コーン	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		
6 土	保護者会					kcal g g g g	kcal g g g g			
8 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 カットトマトパック・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		
9 火	冷やし肉うどん さつま芋のココロ焼き チキンナゲット フルーツ(バナナ)	うどん・さつま芋 砂糖・小麦粉 片栗粉・油	豚肉・鶏肉	バナナ・きゅうり・コーン トマト・人参・ワカメ	小麦	383 kcal 11.0 g 10.7 g 60.2 g 1.0 g	287 kcal 8.3 g 8.0 g 45.2 g 0.8 g	たこ焼き		
10 水	とりめし ポテトロッケ ブロッコリーと大根のおかゆ和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉 じゃが芋	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 オレンジ・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	ドーナツ		
11 木	ご飯 カラスカレイの和風揚げ 茹で豚のおかゆサラダ みそ汁 ヨーグルト	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	乳・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		
12 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		
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 ツナブレイク缶	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		
16 火	そうめん 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとわかめのサラダ チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	ソーメン 砂糖・片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆腐	オクラ・きゅうり・トマト 玉ねぎ・人参・ワカメ オレンジ・コーン	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	ゼリー		

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	11.9	59.3	1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	11.0	8.9	44.5	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・ えび・かに)	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		エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 水分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 水分	おやつ		
17 水	ご飯 中華あんかけ豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ フルーツ(オレンジ)	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・オレンジ コーン	アレルギー	386 kcal 17.3 g 14.0 g 50.4 g 1.0 g	290 kcal 11.5 g 8.0 g 46.4 g 0.8 g	ゼリー		
18 木	ご飯 白糸タラの煮付け 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖 油	シロイトラ 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	ポテト フライ		
19 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(バナナ)	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・バナナ	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		
20 土	ご飯 ホークカレーライス 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		
22 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 カットトマトパック・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		
23 火	冷やし肉うどん さつま芋のココロ焼き チキンナゲット フルーツ(バナナ)	うどん・さつま芋 砂糖・小麦粉 片栗粉・油	豚肉・鶏肉	バナナ・きゅうり・コーン トマト・人参・ワカメ	小麦	383 kcal 11.0 g 10.7 g 60.2 g 1.0 g	287 kcal 8.3 g 8.0 g 45.2 g 0.8 g	たこ焼き		
24 水	とりめし ポテトロッケ ブロッコリーと大根のおかゆ和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉 じゃが芋	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 オレンジ・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	ドーナツ		
25 木	ご飯 カラスカレイの和風揚げ 茹で豚のおかゆサラダ みそ汁 ヨーグルト	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	乳・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		
26 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		
27 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	豚肉・豆腐	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		
29 月	ご飯 肉じゃが 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	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 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		
30 火	そうめん 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとわかめのサラダ チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	ソーメン 砂糖・片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆腐	オクラ・きゅうり・トマト 玉ねぎ・人参・ワカメ オレンジ・コーン	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	たこ焼き		
31 水	ご飯 中華あんかけ豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ フルーツ(オレンジ)	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・オレンジ コーン	乳・小麦	386 kcal 17.3 g 14.0 g 50.4 g 1.0 g	290 kcal 11.5 g 8.0 g 46.4 g 0.8 g	ゼリー		

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見た目だけで分かりやすくする為の目安です。
 ※香料や正油・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。

