



献立表



昼食	1月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・豆・ひまわり)	エネルギー 3～5歳		エネルギー 1～2歳		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		栄養価	栄養価	たんぱく質	脂質	
6月	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 チキンカツ ツナサラダ ヨーグルト	ご飯・バター・パン粉 小麦粉・油 砂糖・マヨネーズ	鶏肉・豚肉・玉子 ツナフレック缶 ヨーグルト	パセリ・玉ねぎ 人参・コーン・きゅうり カットトマト缶	乳・卵・小麦	435 kcal	326 kcal	ビザ		
						11.4 g	8.6 g			
						11.3 g	8.5 g			
						70.3 g	52.7 g			
7火	ご飯 豆腐と豚肉のとろろ煮 もやしとわかめの中華え 中華スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・ごま油 片栗粉・油	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 コーン	乳・小麦	386 kcal	290 kcal	ドーナツ		
						17.3 g	13.0 g			
						14.0 g	10.5 g			
						50.4 g	37.8 g			
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	264 kcal	ハム		
						17.9 g	13.4 g			
						11.9 g	8.9 g			
						44.2 g	33.2 g			
9木	ご飯 カラスカレイの煮付け 鶏肉とわかめの甘辛揚げ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖 カラスカレイ・鶏肉 味噌	小ぼちや・キャベツ バナナ・長ねぎ・人参 ワカメ・玉ねぎ	小麦	413 kcal	310 kcal	じゃが丸			
					14.9 g	11.2 g				
					13.4 g	10.1 g				
					62.2 g	46.7 g				
10金	カレーライス ポトクロック キャベツとツナのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋 マヨネーズ	豆乳・豚肉・鶏肉 ツナフレック缶・玉子	人参・コーン・きゅうり ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ・キャベツ	乳・卵・小麦	461 kcal	346 kcal	おせんべい &クッキー		
						15.4 g	11.6 g			
						14.7 g	11.0 g			
						64.6 g	48.5 g			
11土	ご飯 クリームシチュー ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油 クリームシチュー ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(りんご)	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		
						15.4 g	11.8 g			
						16.7 g	12.5 g			
						66.1 g	49.8 g			
14火	ひじきご飯 チキンカツ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉 豆腐	鶏肉・油揚げ 豆腐	チンゲン菜・ひじき ほうれん草・人参 玉ねぎ・長ねぎ 大根・オレンジ	乳・小麦	362 kcal	272 kcal	ドーナツ		
						13.2 g	9.9 g			
						11.0 g	8.3 g			
						50.9 g	38.2 g			
15水	あったか鶏そうめん さつま芋の甘煮 チキンナゲット フルーツ(バナナ)	そうめん・さつま芋 砂糖・片栗粉・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	ハム		
						13.3 g	10.0 g			
						12.4 g	9.3 g			
						49.4 g	37.1 g			
16木	ご飯 白糸タラのおかゆ焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖 片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉 ヨーグルト・油揚げ 花かつお	大根・ワカメ・長ねぎ 玉ねぎ・人参	乳・小麦	372 kcal	279 kcal	じゃが丸		
						13.8 g	10.4 g			
						8.6 g	6.5 g			
						57.3 g	43.0 g			
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	311 kcal	おせんべい &クッキー		
						14.1 g	10.6 g			
						59.1 g	44.3 g			
						1.4 g	1.1 g			
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	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			

年齢	栄養目標量		毎月平均栄養素			
	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	390	15.1	12.1	58.1	1.0
1～2歳	285/11.8/7.9/417/0.8未満	293	11.3	9.1	43.6	0.8

昼食	1月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・豆・ひまわり)	エネルギー 3～5歳		エネルギー 1～2歳		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		栄養価	栄養価	たんぱく質	脂質	
20月	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 チキンカツ ツナサラダ ヨーグルト	ご飯・バター・パン粉 小麦粉・油 砂糖・マヨネーズ	鶏肉・豚肉・玉子 ツナフレック缶 ヨーグルト	パセリ・玉ねぎ 人参・コーン・きゅうり カットトマト缶	乳・卵・小麦	435 kcal	326 kcal	ビザ		
						11.4 g	8.6 g			
						11.3 g	8.5 g			
						70.3 g	52.7 g			
21火	ご飯 豆腐と豚肉のとろろ煮 もやしとわかめの中華え 中華スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・ごま油 片栗粉・油	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 コーン	乳・小麦	386 kcal	290 kcal	ドーナツ		
						17.3 g	13.0 g			
						14.0 g	10.5 g			
						50.4 g	37.8 g			
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	264 kcal	ハム		
						17.9 g	13.4 g			
						11.9 g	8.9 g			
						44.2 g	33.2 g			
23木	ご飯 カラスカレイの煮付け 鶏肉とわかめの甘辛揚げ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖 カラスカレイ・鶏肉 味噌	小ぼちや・キャベツ バナナ・長ねぎ・人参 ワカメ・玉ねぎ	小麦	413 kcal	310 kcal	じゃが丸			
					14.9 g	11.2 g				
					13.4 g	10.1 g				
					62.2 g	46.7 g				
24金	カレーライス ポトクロック キャベツとツナのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋 マヨネーズ	豆乳・豚肉・鶏肉 ツナフレック缶・玉子	人参・コーン・きゅうり ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ・キャベツ	乳・卵・小麦	461 kcal	346 kcal	おせんべい &クッキー		
						15.4 g	11.6 g			
						14.7 g	11.0 g			
						64.6 g	48.5 g			
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 豚肉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー 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				
27月	親子丼 お豆腐とわかめのサラダ ポトクロック みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油 パン粉・小麦粉 豆腐	鶏肉・味噌・油揚げ ヨーグルト・豆腐・鶏肉 玉子	コーン・もやし・大根 玉ねぎ・人参・水菜 ワカメ	乳・卵・小麦	366 kcal	290 kcal	ビザ		
						15.3 g	11.5 g			
						10.7 g	8.0 g			
						61.9 g	46.4 g			
28火	ひじきご飯 チキンカツ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉 豆腐	鶏肉・油揚げ 豆腐	チンゲン菜・ひじき ほうれん草・人参 玉ねぎ・長ねぎ 大根・オレンジ	乳・小麦	362 kcal	272 kcal	ドーナツ		
						13.2 g	9.9 g			
						11.0 g	8.3 g			
						50.9 g	38.2 g			
29水	あったか鶏そうめん さつま芋の甘煮 チキンナゲット フルーツ(バナナ)	そうめん・さつま芋 砂糖・片栗粉・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	ハム		
						13.3 g	10.0 g			
						12.4 g	9.3 g			
						49.4 g	37.1 g			
30木	ご飯 白糸タラのおかゆ焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖 片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉 ヨーグルト・油揚げ 花かつお	大根・ワカメ・長ねぎ 玉ねぎ・人参	乳・小麦	372 kcal	279 kcal	じゃが丸		
						13.8 g	10.4 g			
						8.6 g	6.5 g			
						57.3 g	43.0 g			
31金	おにぎり・ハンライズ ツナとコーンのサラダ 海老フライ フルーツ(オレンジ) プリン	ご飯 とんがりコーン・砂糖・油 小麦粉・パン粉・プリン マヨネーズ	豚肉・海老 ツナフレック缶	卵・卵・小麦 パプリカ赤・レーズン 玉ねぎ 人参・オレンジ	乳・卵・小麦	438 kcal	329 kcal	おせんべい &クッキー		
						13 g	9.8 g			
						11.4 g	8.6 g			
						68.1 g	51.1 g			

※3色食品群は栄養成分表中の栄養素を元に1日での消費目安とする場合があります。
※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。

