



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 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 kcal	栄養価 kcal		
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	ピザ 牛乳	
						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 牛乳	
						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 トースト 牛乳	
						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 牛乳		
								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 牛乳	
						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 牛乳	
						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 牛乳	
						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 トースト 牛乳	
						13.3 g	10.0 g		
						12.4 g	9.3 g		
						49.4 g	37.1 g		
16木	ご飯 白糸タラのおかひ焼き 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 牛乳	
						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 牛乳	
						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 牛乳	
						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 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		栄養価 kcal	栄養価 kcal		
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	ピザ 牛乳	
						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 牛乳	
						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 トースト 牛乳	
						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 牛乳		
								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 牛乳	
						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 牛乳		
								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	ピザ 牛乳	
						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 牛乳	
						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 トースト 牛乳	
						13.3 g	10.0 g		
						12.4 g	9.3 g		
						49.4 g	37.1 g		
30木	ご飯 白糸タラのおかひ焼き 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 牛乳	
						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・トマト缶・コーン 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 牛乳	
						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日分がわかります。毎月目安です。
※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。

