



献立表



昼食	2月	3色食品群				エネルギー		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	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・ワカメ)			
					3～5歳 栄養価	1～2歳 栄養価		
1 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 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 牛乳
						15.4 g	11.8 g	
						16.7 g	12.5 g	
						66.1 g	49.8 g	
						1.5 g	1.1 g	
3 月	長だくさんうどん ほうれん草とコーンのサラダ チキンナゲット フルーツ(バナナ)	うどん・砂糖 片栗粉・小麦粉	鶏肉・豚肉 油揚げ	かぼちゃ・ほうれん草 人参・大根・コーン バナナ・白菜・しめじ	小麦	352 kcal	264 kcal	ポテト フライ 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	
4 火	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌 ヨーグルト	なす・玉ねぎ・人参 生薬・長ねぎ・白菜 ワカメもやし・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	
						1.0 g	0.8 g	
5 水	焼きそば ナムルサラダ チキンナゲット ワカメスープ フルーツ(バナナ)	中華麺・小麦粉・油 ごま油・片栗粉	豚肉・鶏肉	白米・人参・コーン チンゲン菜・バナナ キャベツもやし・ワカメ	乳・小麦	362 kcal	272 kcal	ピザ 牛乳
						18.0 g	13.5 g	
						14.0 g	10.5 g	
						40.6 g	30.5 g	
						1 g	0.8 g	
6 木	ご飯 助宗タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油	スケツクタラ・鶏肉	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 オレンジ・白菜	小麦	372 kcal	279 kcal	プリン 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	
7 金	カレーライス ポテトロッケ キャベツとツナのサラダ フルーツ(バナナ)	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 ツナフレーク缶・玉子	人参・コーン・きゅうり ブロッコリー・玉ねぎ バナナ・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	
						1.5 g	1.1 g	
8 土	ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(オレンジ)	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・オレンジ・玉ねぎ 人参・ブロッコリー	乳・卵・小麦	435 kcal	326 kcal	おせんべい 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	
10 月	にゅうめん きつま芋の甘煮 チキンカツ フルーツ(バナナ)	そうめん・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	267 kcal	ポテト フライ 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	
12 水	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	ピザ 牛乳
						14.1 g	10.6 g	
						14.1 g	10.6 g	
						59.1 g	44.3 g	
						1.4 g	1.1 g	
13 木	ご飯 カラスカレイの煮付け 磯さきみと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖 油	カラスカレイ 鶏肉・味噌	かぼちゃ・インゲン 玉ねぎ・人参・白菜 生薬・長ねぎ・ワカメ オレンジ	乳・小麦	351 kcal	263 kcal	プリン 牛乳
						15.8 g	11.9 g	
						7.1 g	5.3 g	
						59.1 g	44.3 g	
						0.9 g	0.7 g	
14 金	ハンバーグ ポテトロッケ 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 &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	

当月平均 給与栄養量						
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	394	14.9	12.2	59.6	1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/417/0.8未満	295	11.2	9.2	44.7	0.8

昼食	2月	3色食品群				エネルギー		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	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・ワカメ)			
					3～5歳 栄養価	1～2歳 栄養価		
15 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	
						1.4 g	1.1 g	
17 月	長だくさんうどん ほうれん草とコーンのサラダ チキンナゲット フルーツ(バナナ)	うどん・砂糖 片栗粉・小麦粉	鶏肉・豚肉 油揚げ	かぼちゃ・ほうれん草 人参・大根・コーン バナナ・白菜・しめじ	小麦	352 kcal	264 kcal	ポテト フライ 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	
18 火	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌 ヨーグルト	なす・玉ねぎ・人参 生薬・長ねぎ・白菜 ワカメもやし・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	
						1.0 g	0.8 g	
19 水	焼きそば ナムルサラダ チキンナゲット ワカメスープ フルーツ(バナナ)	中華麺・小麦粉・油 ごま油・片栗粉	豚肉・鶏肉	白米・人参・コーン チンゲン菜・バナナ キャベツもやし・ワカメ	乳・小麦	362 kcal	272 kcal	ピザ 牛乳
						18.0 g	13.5 g	
						14.0 g	10.5 g	
						40.6 g	30.5 g	
						1 g	0.8 g	
20 木	ご飯 助宗タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油	スケツクタラ・鶏肉	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 オレンジ・白菜	小麦	372 kcal	279 kcal	プリン 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	
21 金	カレーライス ポテトロッケ キャベツとツナのサラダ フルーツ(バナナ)	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 ツナフレーク缶・玉子	人参・コーン・きゅうり ブロッコリー・玉ねぎ バナナ・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	
						1.5 g	1.1 g	
22 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・焼酎 小麦粉・油	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	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	
25 火	とりめし チキンカツ きつま芋と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉 きつま芋	鶏肉・油揚げ・豚肉 豆腐	小松菜・長ねぎ 人参・大根 オレンジ・玉ねぎ	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	
						0.9 g	0.7 g	
26 水	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	ピザ 牛乳
						14.1 g	10.6 g	
						14.1 g	10.6 g	
						59.1 g	44.3 g	
						1.4 g	1.1 g	
27 木	ご飯 カラスカレイの煮付け 磯さきみと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖 油	カラスカレイ 鶏肉・味噌	かぼちゃ・インゲン 玉ねぎ・人参・白菜 生薬・長ねぎ・ワカメ オレンジ	乳・小麦	351 kcal	263 kcal	プリン 牛乳
						15.8 g	11.9 g	
						7.1 g	5.3 g	
						59.1 g	44.3 g	
						0.9 g	0.7 g	
28 金	ハンバーグ ポテトロッケ 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 &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	

※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。

