献　立　表

	昼食	3月	3色食品群 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・かに）	3～5歳栄養価	エネルギー / タンパク質 / 脂質 / 炭水化物 / 塩分	1～2歳栄養価	エネルギー / タンパク質 / 脂質 / 炭水化物 / 塩分	おやつ
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	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 15.4 16.7 66.1 1.5	kcal g g g g	365 11.8 12.5 49.8 1.1	kcal g g g g	おせんべい 牛乳
3	月	ひなまつりカレー 星のポテト ゼリー	ご飯・砂糖・油 小麦粉・じゃが芋	豆乳・豚肉・ハム ゼリー・海苔	人参・玉ねぎ	卵・小麦	461 15.4 14.7 64.6 1.5	kcal g g g g	346 11.6 11.0 48.5 1.1	kcal g g g g	ひなまつり会 牛乳
4	火	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(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖 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 17.3 14.0 50.4 1.0	kcal g g g g	290 13.0 10.5 37.8 0.8	kcal g g g g	たこ焼き 牛乳
5	水	具だくさんそうめん ほうれん草とコーンのサラダ チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	そうめん・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 オレンジ・白菜	小麦	352 17.9 11.9 44.2 0.9	kcal g g g g	264 13.4 8.9 33.2 0.7	kcal g g g g	チーズ トースト 牛乳
6	木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ 麩で豚のおかかサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・焼ふ 砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・花かつお 豚肉・味噌・油揚げ ヨーグルト	人参・水菜 白菜・大根	小麦	416 13.7 14.9 60.0 0.9	kcal g g g g	312 10.3 11.2 45.0 0.7	kcal g g g g	ポテト フライ 牛乳
7	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 14.1 14.1 59.1 1.4	kcal g g g g	311 10.6 10.6 44.3 1.1	kcal g g g g	おせんべい &クッキー 牛乳
8	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 12.2 10.4 65.9 1.4	k cal g g g g	311 9.2 7.8 49.4 1.1	kcal g g g g	おせんべい 牛乳
10	月	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトコロッケ ツナサラダ ヨーグルト	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・玉子 ツナフレーク缶 ヨーグルト	パセリ・玉ねぎ 人参・コーン・きゅうり カットトマトパック	乳・卵・小麦	435 11.4 11.3 70.3 1.1	kcal g g g g	326 8.6 8.5 52.7 0.8	kcal g g g g	ドーナツ 牛乳
11	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(バナナ)	ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉	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・バナナ	乳・小麦	362 13.2 11.0 50.9 0.9	kcal g g g g	272 9.9 8.3 38.2 0.7	kcal g g g g	たこ焼き 牛乳
12	水	豚肉つけ汁うどん 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・白菜 人参・大根・ほうれん草 オレンジ・コーン	小麦	352 17.9 11.9 44.2 0.9	kcal g g g g	264 13.4 8.9 33.2 0.7	kcal g g g g	チーズ トースト 牛乳
13	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	シロイトタラ 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 15.8 7.1 59.1 0.9	k cal g g g g	263 11.9 5.3 44.3 0.7	kcal g g g g	ポテト フライ 牛乳
14	金	カレーライス ポテトコロッケ 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 ツナフレーク缶・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 15.4 14.7 64.6 1.5	kcal g g g g	346 11.6 11.0 48.5 1.1	kcal g g g g	おせんべい &クッキー 牛乳
15	土	ハヤシライス 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 11.4 11.3 70.3 1.1	kcal g g g g	326 8.6 8.5 52.7 0.8	kcal g g g g	おせんべい 牛乳

	昼食	3月	3色食品群 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・かに）	3～5歳栄養価	エネルギー / タンパク質 / 脂質 / 炭水化物 / 塩分	1～2歳栄養価	エネルギー / タンパク質 / 脂質 / 炭水化物 / 塩分	おやつ
17	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 15.3 10.7 61.9 1.0	k cal g g g g	290 11.5 8.0 46.4 0.8	kcal g g g g	ドーナツ 牛乳
18	火	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(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖 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 17.3 14.0 50.4 1.0	kcal g g g g	290 13.0 10.5 37.8 0.8	kcal g g g g	たこ焼き 牛乳
19	水	具だくさんそうめん ほうれん草とコーンのサラダ チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	そうめん・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 オレンジ・白菜	小麦	352 17.9 11.9 44.2 0.9	kcal g g g g	264 13.4 8.9 33.2 0.7	kcal g g g g	チーズ トースト 牛乳
21	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 14.1 14.1 59.1 1.4	kcal g g g g	311 10.6 10.6 44.3 1.1	kcal g g g g	おせんべい &クッキー 牛乳
22	土	豚丼 ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・キヌサヤ ほうれん草・人参 コーン・大根・長ねぎ りんご	乳・小麦	353 14.7 7.9 54.2 1.2	kcal g g g g	265 11.0 5.9 40.7 0.9	kcal g g g g	おせんべい 牛乳
24	月	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトコロッケ ツナサラダ ヨーグルト	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・玉子 ツナフレーク缶 ヨーグルト	パセリ・玉ねぎ 人参・コーン・きゅうり カットトマトパック	乳・卵・小麦	435 11.4 11.3 70.3 1.1	kcal g g g g	326 8.6 8.5 52.7 0.8	kcal g g g g	ドーナツ 牛乳
25	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(バナナ)	ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉	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・バナナ	乳・小麦	362 13.2 11.0 50.9 0.9	kcal g g g g	272 9.9 8.3 38.2 0.7	kcal g g g g	たこ焼き 牛乳
26	水	豚肉つけ汁うどん 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・白菜 人参・大根・ほうれん草 オレンジ・コーン	小麦	352 17.9 11.9 44.2 0.9	kcal g g g g	264 13.4 8.9 33.2 0.7	kcal g g g g	チーズ トースト 牛乳
27	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	シロイトタラ 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 15.8 7.1 59.1 0.9	k cal g g g g	263 11.9 5.3 44.3 0.7	kcal g g g g	ポテト フライ 牛乳
28	金	カレーライス ポテトコロッケ 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 ツナフレーク缶・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 15.4 14.7 64.6 1.5	kcal g g g g	346 11.6 11.0 48.5 1.1	kcal g g g g	おせんべい &クッキー 牛乳
29	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	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 15.4 16.7 66.1 1.5	kcal g g g g	365 11.8 12.5 49.8 1.1	kcal g g g g	おせんべい 牛乳
31	月	お別れ食事会 焼きそば お好み焼き フルーツ(オレンジ)	中華麺・小麦粉・油 マヨネーズ	豚肉・海老・玉子	キャベツ・もやし・オレンジ あおさ粉	卵・小麦	429 14.8 16.3 51.3 1.1	kcal g g g g	322 11.1 12.2 38.5 0.8	kcal g g g g	お別れ お菓子 パーティー 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。

	給与栄養目標量	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	390	14.9	12.0	58.9	1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/417/0.8未満	293	11.2	9.0	44.2	0.8