









			3色食品群				エネルギー		エネルギー		1 -	\neg		
	尽	6月	熱や力になるもの	血や肉や骨に	体の調子を	アレルギー (乳・卵・小麦・	3~5歳 栄養価	タンパク質 弱官	1~2歳 栄養価	タンパク質 物質	おやつ		Æ	-
	食	071	M. () () () ()	なるもの	整える	落花生・そば・	A-3C BAI	炭水化物 核心	A-JC IM	炭水化物			1	Ē
		ご飯	ご飯・砂糖・油・じゃが芋	牛乳·鶏肉	玉ねぎ・人参	乳・小麦	415	kcal	311	kcal				とりめし
		チキンのクリーム煮	小麦粉・パン粉	ツナフレーク缶	コーン・グリンピース		14.1	g	10.6	g	ポテト			チキンカツ
2	月	プロッコリーとツナのサラダ	バター	ヨーグルト	プロッコリー		14.1	g	10.6	g	フライ	1	.7 3	くさつま芋と力
		ポテトコロッケ					59.1	g	44.3	g				みそ汁
		ヨーグルト					1.4	g	1.1	g	牛乳			フルーツ(ノ
		とりめし	ご飯・砂糖・油	鶏肉・油揚げ・豚肉	小松菜・長ねぎ	小麦	362	kcal	272					鶏汁うどん
		チキンカツ	バン粉・小麦粉	豆腐	人参·大根		13.2	g	9.9	-	ホット		_	かぼちゃの
3	火	さつま芋と人参の和え物	さつま芋		バナナ・玉ねぎ			g	8.3	~	ケーキ	1	.8 2	
		みそ計					50.9	g	38.2	g				キャベツとり
		フルーツ(パナナ) 鶏汁うどん	うどん・砂糖	鶏肉	白菜・ほうれん草	小麦	0.9 352	g 	0.7 264	g 	牛乳	<u> </u>	+	フルーツ(オ ご飯
		かぼちゃの煮付け	うとん・砂糖 片栗粉・小麦粉	期内 味噌・油揚げ	日来・はつれん早 人参・大根・かぼちゃ	小麦	17.9	kcal g	13.4	kcal g	ΛΛ.			カラスカレイ
4	水	チキンナゲット	A 米切・小なわ	大型・(回 ((()))	オレンジ・コーン		11.9	Б	8.9	6	トースト	1	9 -	
	- 1	フルーツ(オレンジ)			A D D D 1 - D		44.2	g a	33.2	g	r-×r			みそ汁
							0.9	o u	0.7	e e	牛乳			フルーツ(ヶ
		ご飯	ご飯・砂糖・焼ふ	カラスカレイ	かぼちゃ・インゲン	小麦	351	k cal	263	kcal	1 10		T	クッキング
		カラスカレイの煮付け	油	鶏肉·味噌	玉ねぎ・人参・白菜		15.8	g	11.9	g	プリン			サンドウィッ
5	木	鶏ささみと人参のサラダ			生姜・長ねぎ・ワカメ		7.1	g	5.3	g		2	0 3	ウリームシ ず
		みそ汁			バナナ		59.1	g	44.3					キャベツとり
		フルーツ(バナナ)					0.9	g	0.7	g	牛乳			フルーツ(オ
		カレーライス	ご飯・砂糖・油・バン粉	豚肉•牛乳	人参・コーン・きゅうり	乳•小麦	461	kcal	346	kcal				豚丼
	金	ポテトコロッケ	小麦粉・じゃが芋	ツナフレーク缶	プロッコリー・玉ねぎ		15.4	g	11.6	g	おせんべい			ほうれん草と
6		キャベツとツナのサラダ			オレンジ・キャベツ		14.7	g	11.0	g	&クッキー	2	1 :	
		フルーツ(オレンジ)					64.6	g	48.5	g				フルーツ(オ
							1.5	g	1.1	g	牛乳	<u> </u>		
		ご飯	ご飯・じゃが芋・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	乳•小麦	487	kcal	365	kcal				ご飯
		クリームシチュー		ツナフレーク缶	コーン・キャベツ・りんご		15.4	g	11.8		おせんべい			鶏じゃが
7	±	プロッコリーとツナのサラダ					16.7	g	12.5			2	3)	2 4-30000
		フルーツ(りんご)					66.1	g	49.8	g				みそ汁
							1.5	g	1.1	g	牛乳	 	_	ヨーグルト
		ご飯 鶏じゃが	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ	コーン・もやし・大根	乳・小麦	366	k cal	290	kcal				ご飯 豆腐と豚肉
9	月	期しゃか お豆腐とわかめのサラダ		ヨーグルト・豆腐	玉ねぎ・人参・水菜		15.3	g	11.5	g	ポテト		4 3	
9	Н	40 豆腐とわかりのリプラ みそ計			ワカメ		10.7 61.9	g	8.0 46.4	g g	フライ	4	.4 2	中華スープ
		ヨーグルト					1.0	g g	0.8	6	牛乳			フルーツ(/
		ご飯	ご飯・砂糖・ごま油	適内·豆腐·味噌	なす・玉ねぎ・人参	小麦	386	kcal	290	kcal	+-70	<u> </u>	+	豚肉と野菜
		豆腐と豚肉のとろとろ煮	片栗粉·油	MIN - 37/60 - 58/48	生姜・長ねぎ・白菜	11.00	17.3	a a	13.0	g	ホット			ほうれん煎と
10	火	もやしとわかめの中華和え	71 36-60 - 4m		ワカメ・もやし・バナナ		14.0	6	10.5	-	ケーキ	1 2	5 2	
		中華スープ			コーン		50.4	g g	37.8	~	7 7			フルーツ(オ
		フルーツ(バナナ)					1.0	o u	0.8		牛乳			
		豚肉と野菜のそうめん	そうめん・砂糖	聯内・豚肉	かぼちゃ・ほうれん草	小麦	352	kcal	264	0	1 10		T	ご飯
		ほうれん草とコーンのサラダ	片栗粉•小麦粉	油揚げ	人参・大根・コーン		17.9	g	13.4	g	1			白糸タラの
11	水	チキンナゲット			オレンジ・白菜		11.9	g	8.9		トースト	2	6 7	豚肉と大根
		フルーツ(オレンジ)					44.2	g	33.2	g				みそ汁
							0.9	g	0.7	g	牛乳			フルーツ(ヶ
		ご飯	ご飯・砂糖・焼ふ	シロイトタラ・豚肉	大根・ワカメ・長ねぎ	小麦	372	kcal	279	kcal				ハヤシライス
		白糸タラのおかか焼き	片栗粉·油	油揚げ	玉ねぎ・人参		13.8	g	10.4	g	プリン			ポテトコロッ
12	木	豚肉と大根の煮物		花かつお	バナナ		8.6	g	6.5	g		2	7 3	キャベツとり
		みそ汁					57.3	g	43.0	g				フルーツ(オ
		フルーツ(バナナ)					0.8	g	0.6	g	牛乳			
		ハヤシライス	ご飯・バター・バン粉	鶏肉・豚肉	玉ねぎ・オレンジ	小麦	435	kcal	326	kcal				ポークカレー
		ポテトコロッケ	小麦粉·油	ツナフレーク缶	人参・コーン・キャベツ		11.4	g	8.6	g	おせんべい			きゅうりとコー
13	金	キャベツとツナのサラダ	じゃが芋・砂糖		1		11.3	g	8.5	g	&クッキー	2	8 :	フルーツ(り
		フルーツ(オレンジ)			1		70.3	g	52.7	g				
Ш							1.1	g	0.8	g	牛乳	L	_	
		ポークカレーライス	ご飯・じゃが芋・油	豚肉·牛乳	きゅうり・コーン・りんご	乳・小麦	414	k cal	311	kcal				二飯
١		きゅうりとコーンのサラダ	砂糖		玉ねぎ・人参		12.2	g	9.2	g	おせんべい			チキンのクリ
14		フルーツ(りんご)			1		10.4	g	7.8	g		3	(O)	-
					1		65.9	g	49.4	g				ポテトコロッ
							1.4	g	1.1	g	牛乳	L		ヨーグルト
		ご飯 チキンのクリーム者	ご飯・砂糖・油・じゃが芋	牛乳・鶏肉	玉ねぎ・人参	乳・小麦	415	kcal	311	kcal	100			品群は食品中に
10	月		小麦粉・バン粉	ツナフレーク缶	コーン・グリンピース		14.1	g	10.6	_	ポテト			や正油・みそな
16		プロッコリーとツナのサラダ	バター	ヨーグルト	プロッコリー		14.1	g	10.6		フライ	*	都合に	より、献立を変り
		ポテトコロッケ ローグルト			1		59.1	g	44.3	g	di m			
	-	ヨークルト 給与栄養目標量		※日本	給与栄養量		1.4	g	1.1	g	牛乳	J		
年	齡	紹与米賽日標重 エネルギー/たんぱく管/脂管/塩分	エネルギーKcal	カ月平均 たんぱく質g	部ケ宋英重 脂質g	炭水化物g	塩分g	100	-					-
3~	5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	392	15.0	12.2	58.7	44.77g	F		Colum	¥.			5
1~	2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	294	11.2	9.1	44.0	0.8		1	1	-			
								70	State	ALC: NO	100			

	昼食	6月	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・ ス.ひ・かに	3~5歳 栄養価	タンパク質 脂質 炭水化物 燃ム	1~2歳 栄養価	タンパク質 脂質 炭水化物	おや
		とりめし	ご飯・砂糖・油	鶏肉・油揚げ・豚肉	小松菜・長ねぎ	小麦	362	kcal	272	kcal	
	火	チキンカツ	パン粉・小麦粉	豆腐	人参・大根		13.2	g	9.9	g	ホット
17		さつま学と人参の和え物	さつま学		バナナ・玉ねぎ		11.0	g	8.3	g	ケーキ
		みそ汁	0 74.1		· · / / Linke		50.9	-	38.2	g	
		フルーツ(パナナ)					0.9	b a	0.7	a	牛乳
		鶏汁うどん	うどん・砂糖	鶏肉	白菜・ほうれん草	小麦		kcal	264	kcal	1 70
		かぼちゃの煮付け	片栗粉・小麦粉	味噌・油揚げ	人参・大根・かぼちゃ	11-2	17.9		13.4	g	ムヘ
18	水	チキンナゲット	71 36 60 - 11 24 60	50°48 - (m 300)						_	トースト
10		キャベツとツナのサラダ			オレンジ・コーン		11.9	g	8.9 33.2	g	トースト
		フルーツ(オレンジ)					0.9	g	0.7	g	牛乳
	₩	ご飯					_	g	_	g	午乳
		カラスカレイの者付け	ご飯・砂糖・焼ふ	カラスカレイ	かぼちゃ・インゲン	小麦	351	k cal	263	kcal	
19		カラスカレイの無付け 鶏ささみと人参のサラダ	油	鶏肉・味噌	玉ねぎ・人参・白菜		15.8		11.9	g	プリン
19	木				生姜・長ねぎ・ワカメ		7.1	g	5.3	g	
		みそ汁			バナナ		59.1	g	44.3		
		フルーツ(バナナ)					0.9	g	0.7	g	牛乳
	金	クッキング	ご飯・砂糖・油・じゃが芋	牛乳・鶏肉・ハム	玉ねぎ・人参	乳・小麦	415	kcal	311	kcal	
		サンドウィッチ	小麦粉・バン粉	ツナフレーク缶・チーズ	コーン・グリンピース		14.1	g	10.6	g	おせんへ
20		クリームシチュー	マーガリン		キャベツ・オレンジ		14.1	g	10.6	g	&クッキー
		キャベツとツナのサラダ			イチゴジャム		59.1	g	44.3	g	
	L	フルーツ(オレンジ)					1.4	g	1.1	g	牛乳
Ī		灰井	ご飯・油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・キヌサヤ	小麦	353	kcal	265	kcal	
		ほうれん草とコーンの和え物			ほうれん草・人参		14.7	g	11.0	g	おせんへ
21	\pm	みそ汁			コーン・大根・長ねぎ		7.9	g	5.9	g	
		フルーツ(オレンジ)			オレンジ		54.2	g	40.7	g	
							1.2	g	0.9	g	牛乳
		ご飯	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ	コーン・もやし・大根	乳·小麦	366	k cal	290	kcal	
		鶏じゃが		ヨーグルト・豆腐	玉ねぎ・人参・水菜		15.3	g	11.5	g	ポテト
23	月	お豆腐とわかめのサラダ			ワカメ		10.7	g	8.0	g	フライ
		みそ汁					61.9	-	46.4	g	
		ヨーグルト					1.0	6	0.8	6	牛乳
		ご飯	ご飯・砂糖・ごま油	適内・豆腐・味噌	たす・玉ねぎ・人参	小麦		kcal	290	kcal	7740
	火	豆腐と豚肉のとろとろ煮	片栗粉・油	301-0 - 27-301 - 04-48	生姜・長ねぎ・白菜	11-2	17.3		13.0	g	ホット
24		もやしとわかめの中華和え	八米初•曲					-		_	
24		中華スープ			ワカメ・もやし・バナナコーン		14.0	g	10.5 37.8	g	ケーキ
		フルーツ(バナナ)			2-2		50.4	g	0.8	g	
		豚肉と野菜のそうめん					1.0	g		g 	牛乳
		豚肉と野来のそうめん ほうれん草とコーンのサラダ	そうめん・砂糖	鶏肉・豚肉	かぼちゃ・ほうれん草	小麦		kcal	264		
25	水	はうれん草とコーンのサラタ チキンナゲット	片栗粉·小麦粉	油揚げ	人参・大根・コーン		17.9		13.4	g	ムへ
25					オレンジ・白菜		11.9		8.9	g	トースト
		フルーツ(オレンジ)					44.2	g	33.2	g	
				1			0.9	g	0.7	g	牛乳
		ご飯	ご飯・砂糖・焼ふ	シロイトタラ・豚肉	大根・ワカメ・長ねぎ	小麦		kcal	279	kcal	
	١.	白糸タラのおかか焼き	片栗粉·油	油揚げ	玉ねぎ・人参		13.8	-	10.4	g	プリン
26	木	豚肉と大根の煮物		花かつお	バナナ		8.6		6.5	g	
		みそ汁					57.3	g	43.0	g	
		フルーツ(バナナ)					0.8	g	0.6	g	牛乳
		ハヤシライス	ご飯・バター・バン粉	鶏肉・豚肉	玉ねぎ・オレンジ	小麦	435	kcal	326	kcal	
		ボテトコロッケ	小麦粉・油	ツナフレーク缶	人参・コーン・キャベツ		11.4	g	8.6	g	おせんへ
27	金	キャベツとツナのサラダ	じゃが芋・砂糖				11.3	g	8.5	g	&クッキー
		フルーツ(オレンジ)					70.3	g	52.7	g	
	L						1.1	g	0.8	g	牛乳
	±	ポークカレーライス	ご飯・じゃが芋・油	豚肉·牛乳	きゅうり・コーン・りんご	乳·小麦	414	k cal	311	kcal	
		きゅうりとコーンのサラダ	砂糖		玉ねぎ・人参		12.2	g	9.2	g	おせんへ
28		フルーツ(りんご)					10.4	g	7.8	g	
							65.9	-	49.4	g	
							1.4	e	1.1	g	牛乳
		ご飯	ご飯・砂糖・油・じゃが芋	华别·鷄肉	玉ねぎ・人参	到•小麥	-	kcal	311	8 kcal	. 10
		チキンのクリーム煮	小麦粉・パン粉	ナ・孔・刺内 ツナフレーク缶	コーン・グリンピース	70 1 10	14.1	g	10.6		ポテト
30	月	プロッコリーとツナのサラダ	小安初・ハン初							_	
30	Н	ポテトコロッケ	159-	ヨーグルト	プロッコリー		14.1	g	10.6	g	フライ
							59.1	g	44.3	g	
		ヨーグルト	1	1	1	1	1.4	a	1.1	La	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。







