献　立　表

	昼食	6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・カニ)	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
2	月	ご飯 チキンのクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ ポテトコロッケ 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・グリンピース ブロッコリー	乳・小麦	415 kcal 14.1 g 14.1 g 59.1 g 1.4 g		311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g		ポテト フライ 牛乳
3	火	とりめし チキンカツ さつま芋と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉 さつま芋	鶏肉・油揚げ・豚肉 豆腐	小松菜・長ねぎ 人参・大根 バナナ・玉ねぎ	小麦	362 kcal 13.2 g 11.0 g 50.9 g 0.9 g		272 kcal 9.9 g 8.3 g 38.2 g 0.7 g		ホット ケーキ 牛乳
4	水	鶏汁うどん かぼちゃの煮付け 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 味噌・油揚げ	白菜・ほうれん草 人参・大根・かぼちゃ オレンジ・コーン	小麦	352 kcal 17.9 g 11.9 g 44.2 g 0.9 g		264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g		ハム トースト 牛乳
5	木	ご飯 カラスカレイの煮付け 鶏ささみと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・焼ふ 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 生姜・長ねぎ・ワカメ バナナ	小麦	351 k cal 15.8 g 7.1 g 59.1 g 0.9 g		263 kcal 11.9 g 5.3 g 44.3 0.7 g		プリン 牛乳
6	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	豚肉・牛乳 ツナフレーク缶	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・小麦	461 kcal 15.4 g 14.7 g 64.6 g 1.5 g		346 kcal 11.6 g 11.0 g 48.5 g 1.1 g		おせんべい &クッキー 牛乳
7	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 kcal 15.4 g 16.7 g 66.1 g 1.5 g		365 kcal 11.8 g 12.5 g 49.8 g 1.1 g		おせんべい 牛乳
9	月	ご飯 鶏じゃが 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	鶏肉・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 k cal 15.3 g 10.7 g 61.9 g 1.0 g		290 kcal 11.5 g 8.0 g 46.4 g 0.8 g		ポテト フライ 牛乳
10	火	ご飯 豆腐と豚肉のとろとろ煮 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	小麦	386 kcal 17.3 g 14.0 g 50.4 g 1.0 g		290 kcal 13.0 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g		ホット ケーキ 牛乳
11	水	豚肉と野菜のそうめん 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 kcal 17.9 g 11.9 g 44.2 g 0.9 g		264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g		ハム トースト 牛乳
12	木	ご飯 白糸タラのおかか焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・焼ふ 片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉 油揚げ 花かつお	大根・ワカメ・長ねぎ 玉ねぎ・人参 バナナ	小麦	372 kcal 13.8 g 8.6 g 57.3 g 0.8 g		279 kcal 10.4 g 6.5 g 43.0 g 0.6 g		プリン 牛乳
13	金	ハヤシライス 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・バター・パン粉 小麦粉・油 じゃが芋・砂糖	鶏肉・豚肉 ツナフレーク缶	玉ねぎ・オレンジ 人参・コーン・キャベツ	小麦	435 kcal 11.4 g 11.3 g 70.3 g 1.1 g		326 kcal 8.6 g 8.5 g 52.7 g 0.8 g		おせんべい &クッキー 牛乳
14	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 k cal 12.2 g 10.4 g 65.9 g 1.4 g		311 kcal 9.2 g 7.8 g 49.4 g 1.1 g		おせんべい 牛乳
16	月	ご飯 チキンのクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ ポテトコロッケ 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・グリンピース ブロッコリー	乳・小麦	415 kcal 14.1 g 14.1 g 59.1 g 1.4 g		311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g		ポテト フライ 牛乳

年齢	給与栄養目標量 エネルギーKcal/たんぱく質/脂質/塩分	当月平均 給与栄養量 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	392	15.0	12.2	58.7	1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	294	11.2	9.1	44.0	0.8

	昼食	6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・カニ)	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	火	とりめし チキンカツ さつま芋と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉 さつま芋	鶏肉・油揚げ・豚肉 豆腐	小松菜・長ねぎ 人参・大根 バナナ・玉ねぎ	小麦	362 kcal 13.2 g 11.0 g 50.9 g 0.9 g		272 kcal 9.9 g 8.3 g 38.2 g 0.7 g		ホット ケーキ 牛乳
18	水	鶏汁うどん かぼちゃの煮付け チキンナゲット キャベツとツナのサラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・砂糖 片栗粉・小麦粉	鶏肉 味噌・油揚げ	白菜・ほうれん草 人参・大根・かぼちゃ オレンジ・コーン	小麦	352 kcal 17.9 g 11.9 g 44.2 g 0.9 g		264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g		ハム トースト 牛乳
19	木	ご飯 カラスカレイの煮付け 鶏ささみと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・焼ふ 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 生姜・長ねぎ・ワカメ バナナ	小麦	351 k cal 15.8 g 7.1 g 59.1 g 0.9 g		263 kcal 11.9 g 5.3 g 44.3 0.7 g		プリン 牛乳
20	金	クッキング サンドウィッチ クリームシチュー キャベツとツナのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 小麦粉・パン粉 マーガリン	牛乳・鶏肉・ハム ツナフレーク缶・チーズ	玉ねぎ・人参 コーン・グリンピース キャベツ・オレンジ イチゴジャム	乳・小麦	415 kcal 14.1 g 14.1 g 59.1 g 1.4 g		311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g		おせんべい &クッキー 牛乳
21	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・キヌサヤ ほうれん草・人参 コーン・大根・長ねぎ オレンジ	小麦	353 kcal 14.7 g 7.9 g 54.2 g 1.2 g		265 kcal 11.0 g 5.9 g 40.7 g 0.9 g		おせんべい 牛乳
23	月	ご飯 鶏じゃが 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	鶏肉・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 k cal 15.3 g 10.7 g 61.9 g 1.0 g		290 kcal 11.5 g 8.0 g 46.4 g 0.8 g		ポテト フライ 牛乳
24	火	ご飯 豆腐と豚肉のとろとろ煮 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	小麦	386 kcal 17.3 g 14.0 g 50.4 g 1.0 g		290 kcal 13.0 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g		ホット ケーキ 牛乳
25	水	豚肉と野菜のそうめん 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 kcal 17.9 g 11.9 g 44.2 g 0.9 g		264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g		ハム トースト 牛乳
26	木	ご飯 白糸タラのおかか焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・焼ふ 片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉 油揚げ 花かつお	大根・ワカメ・長ねぎ 玉ねぎ・人参 バナナ	小麦	372 kcal 13.8 g 8.6 g 57.3 g 0.8 g		279 kcal 10.4 g 6.5 g 43.0 g 0.6 g		プリン 牛乳
27	金	ハヤシライス 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・バター・パン粉 小麦粉・油 じゃが芋・砂糖	鶏肉・豚肉 ツナフレーク缶	玉ねぎ・オレンジ 人参・コーン・キャベツ	小麦	435 kcal 11.4 g 11.3 g 70.3 g 1.1 g		326 kcal 8.6 g 8.5 g 52.7 g 0.8 g		おせんべい &クッキー 牛乳
28	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 k cal 12.2 g 10.4 g 65.9 g 1.4 g		311 kcal 9.2 g 7.8 g 49.4 g 1.1 g		おせんべい 牛乳
30	月	ご飯 チキンのクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ ポテトコロッケ 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・グリンピース ブロッコリー	乳・小麦	415 kcal 14.1 g 14.1 g 59.1 g 1.4 g		311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g		ポテト フライ 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。