



献立表



昼食	7月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	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		3～5歳 栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
1	火	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ バナナ	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	豚肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし・コーン バナナ	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		ブルーチェ
2	水	冷やし肉うどん さつま芋のココロ焼き チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	うどん・さつま芋 砂糖・小麦粉 片栗粉・油	豚肉・鶏肉・玉子	きゅうり・コーン・オレンジ トマト・人参・ワカメ	卵・小麦	383 kcal 11.0 g 10.7 g 60.2 g 1.0 g	287 kcal 8.3 g 8.0 g 45.2 g 0.8 g		フレンチ トースト 牛乳
3	木	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏肉とがぼちやの甘辛揚げ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉 片栗粉・油・焼ふ	カラスカレイ・鶏肉 味噌・ヨーグルト	かぼちゃ・キャベツ 長ねぎ	乳・小麦	413 kcal 14.9 g 13.4 g 62.2 g 1.1 g	310 kcal 11.2 g 10.1 g 46.7 g 0.8 g		ゼリー 牛乳
4	金	ご飯 クリームシチュー キャベツと人参のサラダ 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・キャベツ コーン・オレンジ	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
5	土	保護者会					kcal g g g g	kcal g g g g		
7	月	七夕そうめん 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとわかめのサラダ チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	ソーメン 砂糖・片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆腐	オクラ・きゅうり・トマト 玉ねぎ・人参・ワカメ オレンジ・コーン	乳・卵・小麦	351 kcal 14.9 g 13.2 g 43.4 g 1.2 g	263 kcal 11.2 g 9.9 g 32.6 g 0.9 g		ナチュラル ポテト 牛乳
8	火	ご飯 豚肉と野菜の煮物 キャベツとツナのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油 焼ふ	豚肉・味噌・油揚げ 豆腐・ツナフレック缶	コーン・キャベツ・大根 玉ねぎ・人参・水菜 ワカメ・バナナ	小麦	366 kcal 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		ブルーチェ
9	水	炊き込みチキンライス 白菜と人参のサラダ ポテトロッケ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖 油・パン粉・小麦粉 じゃが芋	鶏肉・豚肉	ピーマン・オレンジ 玉ねぎ・人参・長ねぎ 白菜・グリーンピース コーン	乳・小麦	383 kcal 11.5 g 12.3 g 54.0 g 1.4 g	287 kcal 8.6 g 9.2 g 40.5 g 1.1 g		フレンチ トースト 牛乳
10	木	ご飯 白糸タラの煮付け 鶏ささみと人参のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・焼ふ 油	シロイトタラ 鶏肉・味噌・ヨーグルト	インゲン・ワカメ 玉ねぎ・人参・白菜 生姜・長ねぎ	乳・小麦	351 kcal 15.8 g 7.1 g 59.1 g 0.9 g	263 kcal 11.9 g 5.3 g 44.3 g 0.7 g		ゼリー 牛乳
11	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(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋	豚肉・牛乳 ツナフレック缶	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
12	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 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
14	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・パン粉 小麦粉・油 砂糖	鶏肉・豚肉 ツナフレック缶 ヨーグルト	パセリ・玉ねぎ・キャベツ 人参・コーン・きゅうり カットトマト缶	乳・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		ナチュラル ポテト 牛乳
15	火	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ バナナ	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	豚肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし・コーン バナナ	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		ブルーチェ

栄養目標量		当月平均栄養素				
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	393	14.9	12.4	58.6	1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	295	11.2	9.3	44.0	0.8



昼食	7月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	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		3～5歳 栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
16	水	冷やし肉うどん さつま芋のココロ焼き チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	うどん・さつま芋 砂糖・小麦粉 片栗粉・油	豚肉・鶏肉・玉子	きゅうり・コーン・オレンジ トマト・人参・ワカメ	卵・小麦	383 kcal 11.0 g 10.7 g 60.2 g 1.0 g	287 kcal 8.3 g 8.0 g 45.2 g 0.8 g		フレンチ トースト 牛乳
17	木	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏肉とがぼちやの甘辛揚げ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉 片栗粉・油・焼ふ	カラスカレイ・鶏肉 味噌・ヨーグルト	かぼちゃ・キャベツ 長ねぎ	乳・小麦	413 kcal 14.9 g 13.4 g 62.2 g 1.1 g	310 kcal 11.2 g 10.1 g 46.7 g 0.8 g		ゼリー 牛乳
18	金	ご飯 クリームシチュー キャベツと人参のサラダ 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・キャベツ コーン・オレンジ	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
19	土	ご飯 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 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
22	火	ご飯 豚肉と野菜の煮物 キャベツとツナのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油 焼ふ	豚肉・味噌・油揚げ 豆腐・ツナフレック缶	コーン・キャベツ・大根 玉ねぎ・人参・水菜 ワカメ・バナナ	小麦	366 kcal 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		ブルーチェ
23	水	そうめん 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとわかめのサラダ チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	ソーメン 砂糖・片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆腐	オクラ・きゅうり・トマト 玉ねぎ・人参・ワカメ オレンジ・コーン	乳・卵・小麦	351 kcal 14.9 g 13.2 g 43.4 g 1.2 g	263 kcal 11.2 g 9.9 g 32.6 g 0.9 g		ナチュラル ポテト 牛乳
24	木	ご飯 白糸タラの煮付け 鶏ささみと人参のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・焼ふ 油	シロイトタラ 鶏肉・味噌・ヨーグルト	インゲン・ワカメ 玉ねぎ・人参・白菜 生姜・長ねぎ	乳・小麦	351 kcal 15.8 g 7.1 g 59.1 g 0.9 g	263 kcal 11.9 g 5.3 g 44.3 g 0.7 g		ゼリー 牛乳
25	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(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋	豚肉・牛乳 ツナフレック缶	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
26	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・焼ふ	豚肉	玉ねぎ・キノコ ほうれん草・人参 コーン・大根・長ねぎ オレンジ	乳・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
28	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・パン粉 小麦粉・油 砂糖	鶏肉・豚肉 ツナフレック缶 ヨーグルト	パセリ・玉ねぎ・キャベツ 人参・コーン・きゅうり カットトマト缶	乳・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		ナチュラル ポテト 牛乳
29	火	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ バナナ	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	豚肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし・コーン バナナ	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		ブルーチェ
30	水	冷やし肉うどん さつま芋のココロ焼き チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	うどん・さつま芋 砂糖・小麦粉 片栗粉・油	豚肉・鶏肉・玉子	きゅうり・コーン・オレンジ トマト・人参・ワカメ	卵・小麦	383 kcal 11.0 g 10.7 g 60.2 g 1.0 g	287 kcal 8.3 g 8.0 g 45.2 g 0.8 g		フレンチ トースト 牛乳
31	木	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏肉とがぼちやの甘辛揚げ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉 片栗粉・油・焼ふ	カラスカレイ・鶏肉 味噌・ヨーグルト	かぼちゃ・キャベツ 長ねぎ	乳・小麦	413 kcal 14.9 g 13.4 g 62.2 g 1.1 g	310 kcal 11.2 g 10.1 g 46.7 g 0.8 g		ゼリー 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。

