



献立表



昼食	9月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆・小麦)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	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	1~2歳 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	
1 土	カレーライス 大根サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・ワカメ 枝豆・バナナ	小麦・乳	423 kcal 12.0 g 12.4 g 63.6 g 1.2 g	317 kcal 9.0 g 9.3 g 47.7 g 0.9 g				ヨーグルト
3 月	かぼちゃサラダ ケチャップライスの ふわふわ玉子のせ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・油・砂糖・ マヨネーズ	鶏肉・玉子	玉ねぎ・グリーンピース・ かぼちゃ・きゅうり・ ほうれん草・人参・ オレンジ	乳・卵・小麦	408 kcal 12.9 g 11.9 g 60.0 g 1.4 g	306 kcal 9.7 g 8.9 g 45.0 g 1.1 g				フルーチェ
4 火	豆腐と豚肉のうま煮 小松菜の中華和え ご飯 春雨スープ	ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉 春雨	豆腐・豚肉	白菜・人参・万能ねぎ・ 小松菜・パプリカ赤・ワカメ	小麦	378 kcal 12.9 g 10.3 g 55.3 g 1.2 g	284 kcal 9.7 g 7.7 g 41.5 g 0.9 g				スイーツ ケーキ 牛乳
5 水	ホークビーンズ 和風ツナサラダ ご飯 スープ	ご飯・じゃが芋・バター・ 砂糖・油	豚肉・大豆・ツナフレーク缶	玉ねぎ・カットマトバック・ グリーンピース・人参・ ワカメ・しめじ	乳・小麦	396 kcal 14.6 g 11.1 g 57.1 g 0.9 g	297 kcal 11.0 g 8.3 g 42.8 g 0.7 g				ホット ケーキ 牛乳
6 木	助宗タラのごま煮 豚野菜炒め ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ご飯・ごま・砂糖・油	スケノウタラ・豚肉・ ヨーグルト	ほうれん草・人参・玉ねぎ・ パプリカ赤・ピーマン・ かぼちゃ・ごぼう	小麦・乳	367 kcal 15.9 g 7.4 g 57.3 g 1.2 g	275 kcal 11.9 g 5.6 g 43.0 g 0.9 g				シャーベット
7 金	茹で玉子カレーライス 白菜と大豆のサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・牛乳・玉子・大豆	人参・玉ねぎ・白菜・コーン りんご	乳・小麦・卵	466 kcal 15.3 g 15.1 g 65.4 g 1.2 g	350 kcal 11.5 g 11.3 g 49.1 g 0.9 g				おせんべい &クッキー 牛乳
8 土	クリームシチュー ツナサラダ ご飯 フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油	牛乳・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	小麦・乳	487 kcal 15.4 g 16.7 g 66.1 g 1.5 g	365 kcal 11.6 g 12.5 g 49.6 g 1.1 g				ヨーグルト
10 月	肉じゃが 大根のしらす和え ご飯・みそ汁	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・しらす干し・油揚げ	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・きゅうり・ワカメ	小麦	388 kcal 14.5 g 9.4 g 59.1 g 1.2 g	291 kcal 10.9 g 7.1 g 44.3 g 0.9 g				フルーチェ
11 火	豚肉のごまみそ炒め 白菜とコーンのツナ煮 納豆ごはん すまし汁	ご飯・ごま・油・砂糖	納豆・豚肉・ツナフレーク缶 豆腐	玉ねぎ・パプリカ赤・ ブロッコリー・白菜・コーン しめじ	小麦	427 kcal 19.7 g 13.7 g 54.2 g 1.1 g	320 kcal 14.8 g 10.3 g 40.7 g 0.8 g				スイーツ ポテト 牛乳
12 水	白糸タラとじゃがの甘辛炒め 鶏肉とキャベツの炒り煮 ご飯・すまし汁 フルーツ(りんご)	ご飯・片栗粉・油・砂糖・ じゃが芋・ソース	シロイトラ・鶏肉・油揚げ	ピーマン・キャベツ・人参・ りんご	小麦	374 kcal 12.1 g 8.1 g 61.8 g 1.1 g	281 kcal 9.1 g 6.1 g 46.4 g 0.8 g				フライド ポテト 牛乳
13 木	スパゲッティミートソース かぼちゃのバター煮 スープ	スパゲッティ・バター・油・ 小麦粉・砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース かぼちゃ・レーズン・白菜 コーン	小麦・乳	409 kcal 15.1 g 12.8 g 57.4 g 1.1 g	307 kcal 11.3 g 9.6 g 43.1 g 0.8 g				シャーベット
14 金	ごまポテトサラダ ハヤシライス フルーツ(みかん缶)	ご飯・油・砂糖・じゃが芋・ ごま・マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ・カットマトバック・ グリーンピース・人参・ きゅうり・みかん缶	小麦・卵	449 kcal 11.8 g 13.2 g 68.8 g 1.3 g	337 kcal 8.9 g 9.9 g 51.6 g 1.0 g				おせんべい &クッキー 牛乳

昼食	9月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆・小麦)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	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	1~2歳 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	
15 土	カレーライス 大根サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・ワカメ 枝豆・バナナ	小麦・乳	423 kcal 12.0 g 12.4 g 63.6 g 1.2 g	317 kcal 9.0 g 9.3 g 47.7 g 0.9 g				ヨーグルト
18 火	豆腐と豚肉のうま煮 小松菜の中華和え ご飯 春雨スープ	ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉 春雨	豆腐・豚肉	白菜・人参・キヌサヤ・ 小松菜・赤ピーマン・ ワカメ	小麦	379 kcal 13.1 g 10.3 g 55.5 g 1.2 g	284 kcal 9.7 g 7.7 g 41.6 g 0.9 g				スイーツ ポテト 牛乳
19 水	ホークビーンズ 和風ツナサラダ ご飯 スープ	ご飯・じゃが芋・バター・ 砂糖・油	豚肉・大豆・ツナフレーク缶	玉ねぎ・カットマトバック・ グリーンピース・白菜・人参・ ワカメ・しめじ	乳・小麦	396 kcal 14.6 g 11.1 g 57.1 g 0.9 g	297 kcal 11.0 g 8.3 g 42.8 g 0.7 g				ホット ケーキ 牛乳
20 木	助宗タラのごま煮 豚野菜炒め ご飯・みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・ごま・砂糖・油	スケノウタラ・豚肉・	ほうれん草・人参・玉ねぎ・ パプリカ赤・ピーマン・ かぼちゃ・ごぼう・バナナ	小麦	353 kcal 14.7 g 6.2 g 58.4 g 1.2 g	265 kcal 11.0 g 4.7 g 43.8 g 0.9 g				シャーベット
21 金	お月見カレーライス 白菜と大豆のサラダ うさぎちゃんりんご	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・牛乳・玉子・大豆	玉ねぎ・人参・レーズン・ 白菜・コーン・りんご	乳・小麦・卵	478 kcal 15.4 g 15.1 g 68.3 g 1.3 g	359 kcal 11.6 g 11.3 g 51.2 g 1.0 g				おせんべい &クッキー 牛乳
22 土	クリームシチュー ツナサラダ ご飯 フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油	牛乳・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	小麦・乳	487 kcal 15.4 g 16.7 g 66.1 g 1.5 g	365 kcal 11.6 g 12.5 g 49.6 g 1.1 g				ヨーグルト
25 火	豚肉のごまみそ炒め 白菜とコーンのツナ煮 ひじきと枝豆のご飯 すまし汁	ご飯・ごま・油・砂糖	豚肉・ツナフレーク缶・ 豆腐	ひじき・枝豆・玉ねぎ・ 赤ピーマン・ブロッコリー・ 白菜・コーン・インゲン	小麦	399 kcal 17.2 g 12.1 g 54.4 g 1.2 g	299 kcal 12.9 g 9.1 g 40.8 g 0.9 g				スイーツ ポテト 牛乳
26 水	白糸タラとじゃがの甘辛炒め 鶏肉とキャベツの炒り煮 ご飯・すまし汁 フルーツ(りんご)	ご飯・片栗粉・油・砂糖・ じゃが芋・ソース	シロイトラ・鶏肉・油揚げ	ピーマン・キャベツ・人参・ りんご	小麦	374 kcal 12.1 g 8.1 g 61.8 g 1.1 g	281 kcal 9.1 g 6.1 g 46.4 g 0.8 g				ホット ケーキ 牛乳
27 木	スパゲッティミートソース かぼちゃのバター煮 スープ	スパゲッティ・バター・油・ 小麦粉・砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース かぼちゃ・レーズン・白菜 コーン	小麦・乳	409 kcal 15.1 g 12.8 g 57.4 g 1.1 g	307 kcal 11.3 g 9.6 g 43.1 g 0.8 g				シャーベット
28 金	ごまポテトサラダ ハヤシライス フルーツ(みかん缶)	ご飯・油・砂糖・じゃが芋・ ごま・マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ・カットマトバック・ グリーンピース・人参・ きゅうり・みかん缶	小麦・卵	449 kcal 11.8 g 13.2 g 68.8 g 1.3 g	337 kcal 8.9 g 9.9 g 51.6 g 1.0 g				おせんべい &クッキー 牛乳
29 土	カレーライス 大根サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・ワカメ 枝豆・バナナ	小麦・乳	423 kcal 12.0 g 12.4 g 63.6 g 1.2 g	317 kcal 9.0 g 9.3 g 47.7 g 0.9 g				ヨーグルト

※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。



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	390/16.1/10.8/57/1.2未満	397	14.8	11.0	57.5	1.2
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	298	11.1	8.3	43.1	0.9