



献立表



昼食	6月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆・かたくり)	エネルギー たんぱく質			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		
1 金	豆腐ステーキの肉味噌かけ ごぼうときゅうりのサラダ じゃこ人參のご飯 すまし汁	ご飯・油・小麦粉・砂糖・ 片栗粉・マヨネーズ	ちりめん干し・豆腐・鶏肉	人参・玉ねぎ・ グリーンピース・ ごぼう・きゅうり・キャベツ・ 長ねぎ	小麦・卵	458 17.0 15.7 60.0 1.3	kcal g g g g	344 12.8 11.8 45.0 1.0	kcal g g g g	たこやき
2 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 15.4 16.7 66.1 1.5	kcal g g g g	365 11.6 12.5 49.6 1.1	kcal g g g g	ドーナツ
4 月	ほうれん草のごまサラダ ハヤシライス フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖・ごま	豚肉	玉ねぎ・カットマト缶・ グリーンピース・ほうれん草・ 人参・コーン・オレンジ	小麦	412 12.6 12.5 61.1 1.5	kcal g g g g	309 9.5 9.4 45.8 1.1	kcal g g g g	フライド ポテト
5 火	カラスカレイのカレー風味唐揚げ 彩り三色ソテー ご飯・スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・片栗粉・小麦粉・油・ バター	カラスカレイ・玉子	グリーンアスパラ・人参・ 玉ねぎ・小松菜・ パプリカ赤・えのき茸・ ワカメ・バナナッブル缶	小麦・乳	350 13.3 8.8 52.6 1.1	kcal g g g g	263 10.0 6.6 39.5 0.8	kcal g g g g	マドレーヌ
6 水	スパゲティナポリタン かぼちゃのサクサクパン粉焼き 厚揚げと玉子のスープ	スパゲッティ・バター・油・ 砂糖・パン粉	鶏肉・厚揚げ・玉子	玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ もやし・パセリ	小麦・乳・卵	390 15.8 14.7 48.0 0.9	kcal g g g g	293 11.9 11.0 36.0 0.7	kcal g g g g	コーン アイス
7 木	スクランブルエッグ 炊き込みピラフ 豆乳スープ ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖	鶏肉・玉子・無調整豆乳・ ヨーグルト	玉ねぎ・コーン・人参・ ほうれん草・キャベツ・ しめじ	乳・小麦・卵	408 15.7 13.6 53.0 1.4	kcal g g g g	306 11.8 10.2 39.8 1.1	kcal g g g g	スイート ポテト
8 金	麻婆豆腐 もやしの中華和え ご飯・中華スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉	豚肉・豆腐	生姜・人参・長ねぎ・ グリーンピース・もやし・ ブロッコリー・パプリカ赤・ 玉ねぎ・ワカメ・ バナナッブル缶	小麦	380 13.8 10.0 56.8 0.9	kcal g g g g	285 10.4 7.5 42.6 0.7	kcal g g g g	たこやき
9 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 12.0 12.4 63.6 1.2	kcal g g g g	317 9.0 9.3 47.7 0.9	kcal g g g g	ドーナツ
11 月	ステーキウタラの竜田揚げ じゃが芋のトマト煮込み ご飯・みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・片栗粉・油・じゃが芋 砂糖	ステーキウタラ・鶏肉	生姜・ほうれん草・人参・ グリーンピース・カットマト缶・ 玉ねぎ・ ワカメ・白桃缶	小麦	400 14.7 8.4 63.8 1.3	kcal g g g g	300 11.0 6.3 47.9 1.0	kcal g g g g	フライド ポテト
12 火	カレーライス 大根のごまマヨサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・油・ごま・ 砂糖・マヨネーズ	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・枝豆・ オレンジ	乳・小麦・卵	430 12.3 13.8 62.4 1.3	kcal g g g g	323 9.2 10.4 46.8 1.0	kcal g g g g	マドレーヌ
13 水	茹で豚のおかからサラダ さつま芋の塩バター煮 ひじきご飯 みそ汁	ご飯・油・砂糖・ごま・ 片栗粉・ごま油・さつま芋・ バター・焼ふ	油揚げ・豚肉・花かつお	ひじき・人参・もやし・水菜 白菜	小麦・乳	454 15.0 12.5 69.0 1.1	kcal g g g g	341 11.3 9.4 51.8 0.8	kcal g g g g	コーン アイス
14 木	彩り手まり寿司 ひとくちササミカツ 三色和え・すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・小麦粉・ パン粉	エビ・玉子・鶏肉	きゅうり・トマト・キャベツ・ コーン・人参・ごぼう・ 長ねぎ・オレンジ	エビ・卵・小麦	400 19.1 7.8 61.2 1.0	kcal g g g g	300 14.3 5.9 45.9 0.8	kcal g g g g	スイート ポテト
15 金	豆腐ステーキの肉味噌かけ ごぼうときゅうりのサラダ じゃこ人參のご飯 すまし汁	ご飯・油・小麦粉・砂糖・ 片栗粉・マヨネーズ	ちりめん干し・豆腐・鶏肉	人参・玉ねぎ・ グリーンピース・ ごぼう・きゅうり・キャベツ・ 長ねぎ	小麦・卵	458 17.0 15.7 60.0 1.3	kcal g g g g	344 12.8 11.8 45.0 1.0	kcal g g g g	たこやき

年齢	給与栄養目標量		当月平均栄養素				
	エネルギー たんぱく質	脂質	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	1088	57	12	未達	
1～2歳	285	11.8	749	41	7.9	未達	

昼食	6月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆・かたくり)	エネルギー たんぱく質			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		
16 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 15.4 16.7 66.1 1.5	kcal g g g g	365 11.6 12.5 49.6 1.1	kcal g g g g	ドーナツ
18 月	ほうれん草のごまサラダ ハヤシライス フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖・ごま	豚肉	玉ねぎ・カットマト缶・ グリーンピース・ほうれん草・ 人参・コーン・オレンジ	小麦	412 12.6 12.5 61.1 1.5	kcal g g g g	309 9.5 9.4 45.8 1.1	kcal g g g g	フライド ポテト
19 火	カラスカレイのカレー風味唐揚げ 彩り三色ソテー ご飯・スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・片栗粉・小麦粉・油・ バター	カラスカレイ・玉子	グリーンアスパラ・人参・ 玉ねぎ・小松菜・ パプリカ赤・えのき茸・ ワカメ・バナナッブル缶	小麦・卵・乳	350 13.3 8.8 52.6 1.1	kcal g g g g	263 10.0 6.6 39.5 0.8	kcal g g g g	マドレーヌ
20 水	スパゲティナポリタン かぼちゃのサクサクパン粉焼き 厚揚げと玉子のスープ	スパゲッティ・バター・油・ 砂糖・パン粉	鶏肉・厚揚げ・玉子	玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ もやし・パセリ	小麦・乳・卵	390 15.8 14.7 48.0 0.9	kcal g g g g	293 11.9 11.0 36.0 0.7	kcal g g g g	コーン アイス
21 木	スクランブルエッグ 炊き込みピラフ 豆乳スープ ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖	鶏肉・玉子・無調整豆乳・ ヨーグルト	玉ねぎ・コーン・人参・ ほうれん草・キャベツ・ しめじ	乳・小麦・卵	408 15.7 13.6 53.0 1.4	kcal g g g g	306 11.8 10.2 39.8 1.1	kcal g g g g	スイート ポテト
22 金	麻婆豆腐 もやしの中華和え ご飯・中華スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉	豚肉・豆腐	生姜・人参・長ねぎ・ グリーンピース・もやし・ ブロッコリー・パプリカ赤・ 玉ねぎ・ワカメ・ バナナッブル缶	小麦	380 13.8 10.0 56.8 0.9	kcal g g g g	285 10.4 7.5 42.6 0.7	kcal g g g g	たこやき
23 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 12.0 12.4 63.6 1.2	kcal g g g g	317 9.0 9.3 47.7 0.9	kcal g g g g	ドーナツ
25 月	ステーキウタラの竜田揚げ じゃが芋のトマト煮込み ご飯・みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・片栗粉・油・じゃが芋 砂糖	ステーキウタラ・鶏肉	生姜・ほうれん草・人参・ グリーンピース・カットマト缶・ 玉ねぎ・ ワカメ・白桃缶	小麦	400 14.7 8.4 63.8 1.3	kcal g g g g	300 11.0 6.3 47.9 1.0	kcal g g g g	フライド ポテト
26 火	カレーライス 大根のごまマヨサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・油・ごま・ 砂糖・マヨネーズ	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・枝豆・ オレンジ	乳・小麦・卵	430 12.3 13.8 62.4 1.3	kcal g g g g	323 9.2 10.4 46.8 1.0	kcal g g g g	マドレーヌ
27 水	茹で豚のおかからサラダ さつま芋の塩バター煮 ひじきご飯 みそ汁	ご飯・油・砂糖・ごま・ 片栗粉・ごま油・さつま芋・ バター・焼ふ	油揚げ・豚肉・花かつお	ひじき・人参・もやし・水菜 白菜	小麦・乳	454 15.0 12.5 69.0 1.1	kcal g g g g	341 11.3 9.4 51.8 0.8	kcal g g g g	コーン アイス
28 木	あじさいライス ひとくちササミカツ 三色和え・すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・小麦粉・ パン粉	エビ・玉子・鶏肉	きゅうり・トマト・キャベツ・ コーン・人参・ごぼう・ 長ねぎ・オレンジ	エビ・卵・小麦	400 19.2 7.8 61.0 0.9	kcal g g g g	300 14.4 5.9 45.8 0.7	kcal g g g g	スイート ポテト
29 金	豆腐ステーキの肉味噌かけ ごぼうときゅうりのサラダ じゃこ人參のご飯 すまし汁	ご飯・油・小麦粉・砂糖・ 片栗粉・マヨネーズ	ちりめん干し・豆腐・鶏肉	人参・玉ねぎ・ グリーンピース・ ごぼう・きゅうり・キャベツ・ 長ねぎ	卵・小麦	458 17.0 15.7 60.0 1.3	kcal g g g g	344 12.8 11.8 45.0 1.0	kcal g g g g	たこやき
30 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 15.4 16.7 66.1 1.5	kcal g g g g	365 11.6 12.5 49.6 1.1	kcal g g g g	ドーナツ

※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。

