



献立表



昼食	4月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめかじ)	エネルギー 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	1〜2歳 栄養価	
1 水	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 豚肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油	玉子・豚肉・油揚げ	かぼちゃ・バナナ・ひじき 玉ねぎ・小松菜・人参	卵・小麦	421 kcal 16.0 g 13.1 g 57.2 g 1.1 g	316 kcal 12.0 g 9.8 g 42.9 g 0.8 g	ハム トースト 牛乳
2 木	チキンライス ツナポテトコロッケ スープ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・バター パン粉・小麦粉・油	ツナフレーク缶 鶏肉	グリーンピース・トマト りんご・玉ねぎ・人参 大根	乳・小麦	433 kcal 10.2 g 10.8 g 71.5 g 1.2 g	325 kcal 7.7 g 8.1 g 53.6 g 0.9 g	スイート ポテト 牛乳
3 金	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	ご飯・パン粉 マカロニミックス・砂糖 油	豆乳・豚肉	キャベツ・きゅうり・もやし 玉ねぎ・人参・長ねぎ	卵・小麦	410 kcal 14.0 g 10.5 g 12.0 g 58.4 g 1.0 g	308 kcal 10.5 g 9.0 g 43.8 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳
4 土	牛丼 ほうれん草とコーンのごま和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖・ごま	牛肉	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	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
6 月	ご飯 助宗タラのココロ揚げ ほうれん草の玉子炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・さつまい 芋・砂糖・片栗粉・ 油	スケウタラ・玉子	オレンジ・ほうれん草 人参・長ねぎ	卵・小麦	396 kcal 13.9 g 10.2 g 60.0 g 1.1 g	297 kcal 10.4 g 7.7 g 45.0 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳
7 火	スバゲティナポリタン キャベツとツナのサラダ みるくスープ	スバゲティ・バター 砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳 鶏肉	キャベツ・コーン・パセリ 玉ねぎ・人参	乳・小麦	352 kcal 12.2 g 13.4 g 45.0 g 1.0 g	264 kcal 9.2 g 10.1 g 33.8 g 0.8 g	ホット ケーキ 牛乳
8 水	ハヤシライス お豆腐サラダ ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖 油	ヨーグルト・豆腐・豚肉	カットマトハック きゅうり・グリーンピース 玉ねぎ・人参	乳・小麦	437 kcal 16.0 g 13.4 g 59.8 g 1.2 g	328 kcal 12.0 g 10.1 g 44.9 g 0.9 g	ホット ケーキ 牛乳
9 木	納豆ご飯 鶏肉じゃが 白菜とわかめのごま和え みそ汁	ごま・ご飯・じゃが芋 砂糖・焼ふ・油	鶏肉・納豆	あおさ粉・なめこ・ワカメ 玉ねぎ・人参・白菜	小麦	425 kcal 17.0 g 10.9 g 62.7 g 1.3 g	319 kcal 12.8 g 8.2 g 47.0 g 1.0 g	スイート ポテト 牛乳
10 金	ご飯 白糸タラのステーク さつまい芋の塩バター煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつまい芋・バター 花ふ・砂糖・小麦粉 油	シロイタタ	オレンジ・ピーマン 玉ねぎ・万能ねぎ	乳・小麦	367 kcal 10.4 g 4.8 g 69.3 g 0.8 g	275 kcal 7.8 g 3.6 g 52.0 g 0.6 g	おせんべい &クッキー 牛乳
11 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	牛肉・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
13 月	カレーライス 大根のごまマヨサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・じゃが芋 マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・豚肉	きゅうり・りんご・玉ねぎ 人参・大根	乳・卵・小麦	424 kcal 12.2 g 12.3 g 64.4 g 1.5 g	318 kcal 9.2 g 9.2 g 48.3 g 1.1 g	ポテト フライ 牛乳
14 火	ご飯 白糸タラのてり焼き 豆腐のそぼろあんかけ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・片栗粉 油	シロイタタ・玉子・鶏肉 豆腐	オレンジ・キャベツ・ワカメ 玉ねぎ・人参・水菜	卵・小麦	376 kcal 16.9 g 7.7 g 57.5 g 1.1 g	281 kcal 12.7 g 5.8 g 43.1 g 0.8 g	ホット ケーキ 牛乳
15 水	ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 豚肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油	玉子・豚肉・油揚げ	かぼちゃ・バナナ・ひじき 玉ねぎ・小松菜・人参	卵・小麦	421 kcal 16.0 g 13.1 g 57.2 g 1.1 g	316 kcal 12.0 g 9.8 g 42.9 g 0.8 g	ハム トースト 牛乳

給身栄養目標量		当月平均 給身栄養量			
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	塩分g
3〜5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	411	14.5	11.7	59.5
1〜2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	308	10.9	8.8	44.6

昼食	4月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめかじ)	エネルギー 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	1〜2歳 栄養価	
16 木	チキンライス ツナポテトコロッケ スープ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・バター パン粉・小麦粉・油	ツナフレーク缶 鶏肉	グリーンピース・トマト りんご・玉ねぎ・人参 大根	乳・小麦	433 kcal 10.2 g 10.8 g 71.5 g 1.2 g	325 kcal 7.7 g 8.1 g 53.6 g 0.9 g	スイート ポテト 牛乳
17 金	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	ご飯・パン粉 マカロニミックス・砂糖 油	豆乳・豚肉	キャベツ・きゅうり・もやし 玉ねぎ・人参・長ねぎ	卵・小麦	410 kcal 14.0 g 12.0 g 58.4 g 1.0 g	308 kcal 10.5 g 9.0 g 43.8 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳
18 土	ホークカレーライス 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
20 月	ご飯 助宗タラのココロ揚げ ほうれん草の玉子炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・さつまい 芋・砂糖・片栗粉・ 油	スケウタラ・玉子	オレンジ・ほうれん草 人参・長ねぎ	卵・小麦	396 kcal 13.9 g 10.2 g 60.0 g 1.1 g	297 kcal 10.4 g 7.7 g 45.0 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳
21 火	スバゲティナポリタン キャベツとツナのサラダ みるくスープ	スバゲティ・バター 砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳 鶏肉	キャベツ・コーン・パセリ 玉ねぎ・人参	乳・小麦	352 kcal 12.2 g 13.4 g 45.0 g 1.0 g	264 kcal 9.2 g 10.1 g 33.8 g 0.8 g	ホット ケーキ 牛乳
22 水	ハヤシライス お豆腐サラダ ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖 油	ヨーグルト・豆腐・豚肉	カットマトハック きゅうり・グリーンピース 玉ねぎ・人参	乳・小麦	437 kcal 16.0 g 13.4 g 59.8 g 1.2 g	328 kcal 12.0 g 10.1 g 44.9 g 0.9 g	ホット ケーキ 牛乳
23 木	納豆ご飯 鶏肉じゃが 白菜とわかめのごま和え みそ汁	ごま・ご飯・じゃが芋 砂糖・焼ふ・油	鶏肉・納豆	あおさ粉・なめこ・ワカメ 玉ねぎ・人参・白菜	小麦	425 kcal 17.0 g 10.9 g 62.7 g 1.3 g	319 kcal 12.8 g 8.2 g 47.0 g 1.0 g	スイート ポテト 牛乳
24 金	ご飯 白糸タラのステーク さつまい芋の塩バター煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつまい芋・バター 花ふ・砂糖・小麦粉 油	シロイタタ	オレンジ・ピーマン 玉ねぎ・万能ねぎ	乳・小麦	367 kcal 10.4 g 4.8 g 69.3 g 0.8 g	275 kcal 7.8 g 3.6 g 52.0 g 0.6 g	おせんべい &クッキー 牛乳
25 土	牛丼 ほうれん草とコーンのごま和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖・ごま	牛肉	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	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
27 月	カレーライス 大根のごまマヨサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・じゃが芋 マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・豚肉	きゅうり・りんご・玉ねぎ 人参・大根	乳・卵・小麦	424 kcal 12.2 g 12.3 g 64.4 g 1.5 g	318 kcal 9.2 g 9.2 g 48.3 g 1.1 g	ポテト フライ 牛乳
28 火	ご飯 白糸タラのてり焼き 豆腐のそぼろあんかけ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・片栗粉 油	シロイタタ・玉子・鶏肉 豆腐	オレンジ・キャベツ・ワカメ 玉ねぎ・人参・水菜	卵・小麦	375 kcal 16.9 g 7.7 g 57.5 g 1.1 g	281 kcal 12.7 g 5.8 g 43.1 g 0.8 g	ホット ケーキ 牛乳
30 木	チキンライス ツナポテトコロッケ スープ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・バター パン粉・小麦粉・油	ツナフレーク缶 鶏肉	グリーンピース・トマト りんご・玉ねぎ・人参 大根	乳・小麦	433 kcal 10.2 g 10.8 g 71.5 g 1.2 g	325 kcal 7.7 g 8.1 g 53.6 g 0.9 g	スイート ポテト 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。

