



献立表



屋 食	1月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	エネルギー 3～5歳 栄養価		エネルギー 1～2歳 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		エネルギー kcal	炭水化物 g	エネルギー kcal	炭水化物 g	
6	水	ハヤシライス 春雨サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・マヨネーズ・春雨 砂糖・油	豚肉	カットマトハック グリーンピース・きゅうり 玉ねぎ・人参	卵・小麦	428 kcal 12.1 g 12.1 g 66.7 g 1.1 g	325 kcal 9.1 g 9.1 g 50.0 g 0.8 g	ドーナツ	
7	木	鉄分強化しゆりかけご飯 あおさ入り厚焼き玉子 鶏ささみとチンゲン菜の煮物 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	玉子・鶏肉	あおさ粉・ごぼう チンゲン菜・ワカメ 黄桃缶・玉ねぎ・人参	卵・小麦	370 kcal 15.0 g 8.6 g 55.8 g 1.2 g	278 kcal 11.3 g 6.5 g 41.9 g 0.9 g	ポテト フライ 牛乳	
8	金	ご飯 豚肉のバター醤油炒め スパゲッティサラダ ミルク味噌スープ	ご飯・さつまい スパゲッティ・バター マヨネーズ・砂糖	牛乳・豚肉	きゅうり・しめじ・ごんにく ブロッコリー・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦	426 kcal 15.4 g 11.2 g 62.8 g 0.9 g	320 kcal 11.6 g 8.4 g 47.1 g 0.7 g	おせんべい &クッキー 牛乳	
9	土	ご飯 クリームシチュー ツナサラダ 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	
12	火	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ かぼちゃとツナの玉子サラダ すまし汁	ご飯・ソーメン マヨネーズ・砂糖・片栗粉	ツナフレーク缶・玉子 鶏肉・豆腐	かぼちゃ・グリーンピース 玉ねぎ・赤ヒーマン 長ねぎ	卵・小麦	447 kcal 18.0 g 13.0 g 61.6 g 1.2 g	335 kcal 13.5 g 9.8 g 46.2 g 0.9 g	ハム トースト 牛乳	
13	水	鉄分強化しゆりかけご飯 カラスカレイの煮付け 茹で豚のおかからサラダ みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉	カラスカレイ・花かつお 豚肉	ごぼう・玉ねぎ・人参 水菜・生姜・白菜・白桃缶	小麦	370 kcal 13.3 g 8.4 g 57.2 g 1.0 g	278 kcal 10.0 g 6.3 g 42.9 g 0.8 g	ドーナツ 牛乳	
14	木	親子丼 キャベツと人参のごま和え みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・花ふ・砂糖 片栗粉	ヨーグルト・玉子・鶏肉 豆腐	キャベツ・のり・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦	370 kcal 18.6 g 6.5 g 57.0 g 1.0 g	278 kcal 14.0 g 4.9 g 42.8 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳	
15	金	ハヤシライス マカロニとブロッコリーのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・マカロニミックス 砂糖・油	豚肉	カットマトハック グリーンピース・バナナ ブロッコリー・玉ねぎ 人参	小麦	438 kcal 13 g 11.4 g 68.1 g 1.0 g	329 kcal 9.8 g 8.6 g 51.1 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳	
16	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 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	
18	月	ご飯 カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの豆サラダ 味噌汁 フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・大豆・豆腐	かぼちゃ・キヌサヤ チンゲン菜・りんご 玉ねぎ・人参	小麦	396 kcal 11.7 g 10.2 g 62.9 g 0.9 g	297 kcal 8.8 g 7.7 g 47.2 g 0.7 g	スイート ポテト 牛乳	
19	火	鉄分強化しゆりかけご飯 冬野菜のクリームシチュー きゅうりとマトのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	牛乳・鶏肉	オレンジ・かぶ・きゅうり トマト・ほうれん草 玉ねぎ・人参	乳・小麦	396 kcal 11.5 g 11.9 g 58.4 g 1.3 g	297 kcal 8.6 g 8.9 g 43.8 g 1.0 g	ハム トースト 牛乳	

屋 食	1月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	エネルギー 3～5歳 栄養価		エネルギー 1～2歳 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		エネルギー kcal	炭水化物 g	エネルギー kcal	炭水化物 g	
20	水	豚丼 かぼちゃの煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油	豆腐・豚肉	かぼちゃ・グリーンピース バナナ・もやし・玉ねぎ 人参	小麦	394 kcal 15.6 g 7.6 g 63.4 g 0.9 g	295 kcal 11.7 g 5.7 g 47.6 g 0.7 g	ドーナツ 牛乳	
21	木	鉄分強化しゆりかけご飯 あおさ入り厚焼き玉子 鶏ささみとチンゲン菜の煮物 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	玉子・鶏肉	あおさ粉・ごぼう チンゲン菜・ワカメ 黄桃缶・玉ねぎ・人参	卵・小麦	370 kcal 15.0 g 8.6 g 55.8 g 1.2 g	278 kcal 11.3 g 6.5 g 41.9 g 0.9 g	ポテト フライ 牛乳	
22	金	ご飯 豚肉のバター醤油炒め スパゲッティサラダ ミルク味噌スープ	ご飯・さつまい スパゲッティ・バター マヨネーズ・砂糖	牛乳・豚肉	きゅうり・しめじ・ごんにく ブロッコリー・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦	426 kcal 15.4 g 11.2 g 62.8 g 0.9 g	320 kcal 11.6 g 8.4 g 47.1 g 0.7 g	おせんべい &クッキー 牛乳	
23	土	豚丼 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	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	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	
25	月	あつたか鶏の玉子とどうろん さつま芋の塩バター煮 フルーツ(りんご)	うどん・さつまい芋・バター 砂糖	玉子・鶏肉・油揚げ	かぶ・りんご・小松菜 人参	乳・卵・小麦	349 kcal 12.3 g 8.9 g 54.3 g 2.1 g	262 kcal 9.2 g 6.7 g 40.7 g 1.6 g	スイート ポテト 牛乳	
26	火	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ かぼちゃとツナの玉子サラダ すまし汁	ご飯・ソーメン マヨネーズ・砂糖・片栗粉	ツナフレーク缶・玉子 鶏肉・豆腐	かぼちゃ・グリーンピース 玉ねぎ・赤ヒーマン 長ねぎ	卵・小麦	447 kcal 18.0 g 13.0 g 61.6 g 1.2 g	335 kcal 13.5 g 9.8 g 46.2 g 0.9 g	ハム トースト 牛乳	
27	水	鉄分強化しゆりかけご飯 カラスカレイの煮付け 茹で豚のおかからサラダ みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉	カラスカレイ・花かつお 豚肉	ごぼう・玉ねぎ・人参 水菜・生姜・白菜・白桃缶	小麦	370 kcal 13.3 g 8.4 g 57.2 g 1.0 g	278 kcal 10.0 g 6.3 g 42.9 g 0.8 g	ドーナツ 牛乳	
28	木	親子丼 キャベツと人参のごま和え みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・花ふ・砂糖 片栗粉	ヨーグルト・玉子・鶏肉 豆腐	キャベツ・のり・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦	370 kcal 18.6 g 6.5 g 57.0 g 1.0 g	278 kcal 14.0 g 4.9 g 42.8 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳	
29	金	ハヤシライス マカロニとブロッコリーのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・マカロニミックス 砂糖・油	豚肉	カットマトハック グリーンピース・バナナ ブロッコリー・玉ねぎ 人参	小麦	438 kcal 13 g 11.4 g 68.1 g 1.0 g	329 kcal 9.8 g 8.6 g 51.1 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳	
30	土	ご飯 クリームシチュー ツナサラダ 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	

※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	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	395	14.5	11.1	57.2	1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	296	10.8	8.3	42.9	0.8

