



献立表



昼食	2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		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	月	豚丼 ほうれん草と玉子のバターソテー すまし汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・焼ふ・油	玉子・豚肉・味噌	インゲン・グリーンピース ほうれん草・黄桃缶 玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	392 kcal 16.5 g 10.6 g 54.8 g 0.9 g	294 kcal 12.4 g 8.0 g 41.1 g 0.7 g	スイーツ ポテト 牛乳
2	火	おにぎりハヤシライス マカロニとブロッコリーのサラダ 海老フライ プリン	ご飯・マカロニミックス とんがりコーン・砂糖・油 小麦粉・パン粉・プリン	豚肉・ウインナー・海老	カットマトパック グリーンピース・レーズン ブロッコリー・玉ねぎ 人参	乳・卵・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	アメリカン ドック 牛乳
3	水	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜のいり玉子と和え 中華スープ	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆腐・味噌	チンゲン菜・もやし 玉ねぎ・人参・生姜 長ねぎ	卵・小麦	387 kcal 15.3 g 12.2 g 51.1 g 0.8 g	290 kcal 11.5 g 9.2 g 38.3 g 0.6 g	フレンチ トースト 牛乳
4	木	ご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏肉とキャベツの炒めもの みそ汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油	シロイトラ・ヨーグルト 鶏肉・味噌	キャベツ・ほうれん草 ワカメ・人参・水菜	乳・小麦	358 kcal 14.6 g 9.1 g 52.1 g 0.9 g	269 kcal 11.0 g 6.8 g 39.1 g 0.7 g	ポテト フライ 牛乳
5	金	鉄分強化1ふりかけご飯 みそ焼肉 白菜のマヨ醤油和え すまし汁	ごま油・ご飯・マヨネーズ 砂糖	豚肉・味噌・油揚げ	なす・ピーマン・玉ねぎ 人参・白菜	卵・小麦	369 kcal 14.0 g 11.5 g 49.6 g 0.8 g	277 kcal 10.5 g 8.6 g 37.2 g 0.6 g	おせんべい &クッキー 牛乳
6	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
8	月	ご飯 カラスカレイの磯辺焼き 鶏肉と野菜のソテー すまし汁 フルーツ(いよかん)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・鶏肉	あおさ粉・いよかん インゲン・ワカメ・玉ねぎ 小松菜・人参	小麦	352 kcal 11.6 g 10.3 g 51.5 g 0.8 g	264 kcal 7.7 g 7.7 g 38.6 g 0.6 g	スイーツ ポテト 牛乳
9	火	鉄分強化1ふりかけご飯 鮭のクリームシチュー ひじきのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・鮭	オレンジ・ひじき ほうれん草・玉ねぎ・人参 白菜・万能ねぎ	乳・卵・小麦	386 kcal 15.9 g 10.7 g 53.9 g 1.1 g	290 kcal 11.9 g 8.0 g 40.4 g 0.8 g	アメリカン ドック 牛乳
10	水	スパゲッティミートソース お豆腐サラダ スープ	スパゲッティ・バター・砂糖 小麦粉・油	豆腐・豚肉	えのき茸・きゅうり グリーンピース・パプリカ赤 玉ねぎ・人参・長ねぎ	乳・小麦	390 kcal 17.7 g 14.5 g 45.5 g 1.1 g	293 kcal 13.3 g 10.9 g 34.1 g 0.8 g	フレンチ トースト 牛乳
12	金	親子丼 大根とコーンのサラダ みそ汁 フルーツ(いよかん)	ご飯・砂糖・油	玉子・鶏肉・豆腐・味噌	いよかん・インゲン・コーン 玉ねぎ・人参・大根 長ねぎ	乳・卵・小麦	398 kcal 14.2 g 13.1 g 53.3 g 1.1 g	299 kcal 10.7 g 9.8 g 40.0 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳
13	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

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	398	14.5	12.0	55.8	1.1
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	299	10.9	9.0	41.8	0.8

昼食	2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		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		
15	月	豚丼 ほうれん草と玉子のバターソテー すまし汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・焼ふ・油	玉子・豚肉・味噌	インゲン・グリーンピース ほうれん草・黄桃缶 玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	392 kcal 16.5 g 10.6 g 54.8 g 0.9 g	294 kcal 12.4 g 8.0 g 41.1 g 0.7 g	スイーツ ポテト 牛乳
16	火	ハヤシライス キャベツとワカメのナムル風 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・小麦粉	鶏肉	カットマトパック 玉ねぎ・人参・ブロッコリー キャベツ・ワカメ・かぶ	乳・卵・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	アメリカン ドック 牛乳
17	水	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜のいり玉子と和え 中華スープ	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆腐・味噌	チンゲン菜・もやし 玉ねぎ・人参・生姜 長ねぎ	卵・小麦	387 kcal 15.3 g 12.2 g 51.1 g 0.8 g	290 kcal 11.5 g 9.2 g 38.3 g 0.6 g	フレンチ トースト 牛乳
18	木	ご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏肉とキャベツの炒めもの みそ汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油	シロイトラ・ヨーグルト 鶏肉・味噌	キャベツ・ほうれん草 ワカメ・人参・水菜	乳・小麦	358 kcal 14.6 g 9.1 g 52.1 g 0.9 g	269 kcal 11.0 g 6.8 g 39.1 g 0.7 g	ポテト フライ 牛乳
19	金	鉄分強化1ふりかけご飯 みそ焼肉 白菜のマヨ醤油和え すまし汁	ごま油・ご飯・マヨネーズ 砂糖	豚肉・味噌・油揚げ	なす・ピーマン・玉ねぎ 人参・白菜	卵・小麦	369 kcal 14.0 g 11.5 g 49.6 g 0.8 g	277 kcal 10.5 g 8.6 g 37.2 g 0.6 g	おせんべい &クッキー 牛乳
20	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
22	月	大豆入りカレーライス 大根と玉子のサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・ マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・玉子・大豆・豚肉	きゅうり・りんご・玉ねぎ 人参・大根	乳・卵・小麦	474 kcal 16.2 g 15.8 g 65 g 1.6 g	356 kcal 12.2 g 11.7 g 48.8 g 1.2 g	スイーツ ポテト 牛乳
24	水	スパゲッティミートソース お豆腐サラダ スープ	スパゲッティ・バター・砂糖 小麦粉・油	豆腐・豚肉	えのき茸・きゅうり グリーンピース・パプリカ赤 玉ねぎ・人参・長ねぎ	乳・小麦	390 kcal 17.7 g 14.5 g 45.5 g 1.1 g	293 kcal 13.3 g 10.9 g 34.1 g 0.8 g	フレンチ トースト 牛乳
25	木	ご飯 白糸タラのフライ 白菜とワカメの中華和え みそ汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖 小麦粉・油	シロイトラ・ヨーグルト 玉子・味噌・油揚げ	ごぼう・トマト・ワカメ・白菜	乳・卵・小麦	376 kcal 13.2 g 10.5 g 54.3 g 1.2 g	282 kcal 9.9 g 7.9 g 40.7 g 0.9 g	ポテト フライ 牛乳
26	金	親子丼 大根とコーンのサラダ みそ汁 フルーツ(いよかん)	ご飯・砂糖・油	玉子・鶏肉・豆腐・味噌	いよかん・インゲン・コーン 玉ねぎ・人参・大根 長ねぎ	乳・卵・小麦	398 kcal 14.2 g 13.1 g 53.3 g 1.1 g	299 kcal 10.7 g 9.8 g 40.0 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳
27	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

※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。

