



献立表



屋食	3月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆・かに)	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月	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜とわかめのマヨ醤油和え みそ汁	ご飯・マヨネーズ・花ふ 砂糖・油	豚肉・味噌	インゲン・コーン ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ 人参・生姜・白菜	卵・小麦	358 kcal 14.0 g 9.9 g 50.7 g 1.0 g	266 kcal 10.5 g 7.4 g 38.0 g 0.8 g	蒸しパン 牛乳
2火	スパゲティナポリタン ごぼうたまごサラダ みるくスープ	スパゲティ・バター マヨネーズ・砂糖・片栗粉 油	牛乳・玉子・豚肉	きゅうり・ごぼう・しめじ パセリ・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	358 kcal 14.2 g 14.1 g 42.4 g 1.1 g	269 kcal 10.7 g 10.6 g 31.8 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳
3水	ひなまつりにぎり 海老フライ マカロニサラダ すまし汁 プリン	ご飯・マカロニ・花ふ 小麦粉・パン粉・プリン マヨネーズ・油・ごま	玉子・鮭フレーク・海老	ワカメ・人参・インゲン のり	乳・卵・小麦	406 kcal 15.4 g 12.8 g 54.6 g 1.0 g	305 kcal 11.6 g 9.6 g 41.0 g 0.8 g	スイート ポテト 牛乳
4木	ひじきと枝豆のご飯 白糸タラのマヨ焼き 白菜のごま和え みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・マヨネーズ 砂糖・小麦粉・油	シロイトラ・玉子・味噌	ピーマン・ひじき・りんご 玉ねぎ・枝豆・人参 水菜・白菜	卵・小麦	374 kcal 13.2 g 10.6 g 56.4 g 1.1 g	281 kcal 9.9 g 8.0 g 42.3 g 0.8 g	フルーツ ポンチ 牛乳
5金	ご飯 かぼちゃのシチュー もやしとチンゲン菜のツナサラダ	ご飯・マヨネーズ・砂糖 小麦粉・油	ツナフレーク缶・豚肉 牛乳	かぼちゃ・コーン チンゲン菜・もやし・ワカメ 玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	479 kcal 12.8 g 15.6 g 69.6 g 1.1 g	359 kcal 9.6 g 11.7 g 52.4 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳
6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
8月	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め 白菜のナムル風サラダ すまし汁	ごま油・ご飯・砂糖	玉子・鶏肉・味噌	インゲン・キヌサヤ コーン・玉ねぎ・人参 白菜	卵・小麦	364 kcal 12.5 g 11.4 g 49.7 g 0.8 g	273 kcal 9.4 g 8.6 g 37.3 g 0.6 g	蒸しパン 牛乳
9火	チキンカレーライス 切干大根のツナ和え フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・油	ツナフレーク缶・鶏肉	人参・水菜・切干大根 玉ねぎ・オレンジ	乳・小麦	390 kcal 13.5 g 9.5 g 59.9 g 1.1 g	293 kcal 10.1 g 7.1 g 44.9 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳
10水	あつたか鶏うどん さつま芋サラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・さつま芋 マヨネーズ・砂糖	鶏肉・油揚げ	オレンジ・きゅうり・しめじ 玉ねぎ・人参・長ねぎ	卵・小麦	350 kcal 12.5 g 11.3 g 49.7 g 1.2 g	263 kcal 9.4 g 8.5 g 37.3 g 0.9 g	蒸しパン 牛乳
11木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 大根の煮物 すまし汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・焼ふ・油	ヨーグルト・玉子・豚肉	インゲン・玉ねぎ・人参 大根・白菜・万能ねぎ	乳・卵・小麦	388 kcal 16.1 g 10.6 g 53.4 g 1.0 g	291 kcal 12.1 g 8.0 g 40.1 g 0.8 g	フルーツ ポンチ 牛乳
12金	ご飯 豆腐ともやしのそぼろ煮 チンゲン菜とコーンのマヨサラダ すまし汁	ご飯・さつま芋 マヨネーズ・砂糖・片栗粉 油	豆腐・豚肉	コーン・チンゲン菜・もやし 玉ねぎ・枝豆・人参	卵・小麦	405 kcal 15.5 g 12.9 g 54.5 g 0.8 g	304 kcal 11.6 g 9.7 g 40.9 g 0.6 g	おせんべい &クッキー 牛乳
13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
15月	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜とわかめのマヨ醤油和え みそ汁	ご飯・マヨネーズ・花ふ 砂糖・油	豚肉・味噌	インゲン・コーン ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ 人参・生姜・白菜	卵・小麦	356 kcal 14.0 g 9.9 g 50.7 g 1.0 g	266 kcal 10.5 g 7.4 g 38.0 g 0.8 g	蒸しパン 牛乳

給与栄養目標量		当月平均 給与栄養量				
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	炭水化物g	塩分g
3~5歳	390/16.1/10.3/57.0/1.1未満	404	14.7	12.4	56.2	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	303	11.0	9.3	42.2	0.8

屋食	3月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ 大豆・かに)	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火	スパゲティナポリタン ごぼうたまごサラダ みるくスープ	スパゲティ・バター マヨネーズ・砂糖・片栗粉 油	牛乳・玉子・豚肉	きゅうり・ごぼう・しめじ パセリ・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	358 kcal 14.2 g 14.1 g 42.4 g 1.1 g	269 kcal 10.7 g 10.6 g 31.8 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳
17水	ハヤシライス もやしと人参のサラダ ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・油	ヨーグルト・豚肉	カットトマトパック グリーンピース・もやし 玉ねぎ・人参	乳・小麦	414 kcal 13.2 g 12.3 g 59.5 g 1.0 g	311 kcal 9.9 g 9.2 g 44.6 g 0.8 g	フレンチ トースト 牛乳
18木	ひじきと枝豆のご飯 白糸タラのマヨ焼き 白菜のごま和え みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・マヨネーズ 砂糖・小麦粉・油	シロイトラ・玉子・味噌	ピーマン・ひじき・りんご 玉ねぎ・枝豆・人参 水菜・白菜	卵・小麦	374 kcal 13.2 g 10.6 g 56.4 g 1.1 g	281 kcal 9.9 g 8.0 g 42.3 g 0.8 g	焼きそば 牛乳
19金	ご飯 かぼちゃのシチュー もやしとチンゲン菜のツナサラダ	ご飯・マヨネーズ・砂糖 小麦粉・油	ツナフレーク缶・豚肉 牛乳	かぼちゃ・コーン チンゲン菜・もやし・ワカメ 玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	479 kcal 12.8 g 15.6 g 69.6 g 1.1 g	359 kcal 9.6 g 11.7 g 52.4 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳
22月	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め 白菜のナムル風サラダ すまし汁	ごま油・ご飯・砂糖	玉子・鶏肉・味噌	インゲン・キヌサヤ コーン・玉ねぎ・人参 白菜	卵・小麦	364 kcal 12.5 g 11.4 g 49.7 g 1.1 g	273 kcal 9.4 g 8.6 g 37.3 g 0.6 g	蒸しパン 牛乳
23火	チキンカレーライス 切干大根のツナ和え フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・油	ツナフレーク缶・鶏肉	人参・水菜・切干大根 玉ねぎ・オレンジ	乳・小麦	390 kcal 13.5 g 9.5 g 59.9 g 1.1 g	293 kcal 10.1 g 7.1 g 44.9 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳
24水	あつたか鶏うどん さつま芋サラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・さつま芋 マヨネーズ・砂糖	鶏肉・油揚げ	オレンジ・きゅうり・しめじ 玉ねぎ・人参・長ねぎ	卵・小麦	350 kcal 12.5 g 11.3 g 49.7 g 1.2 g	263 kcal 9.4 g 8.5 g 37.3 g 0.9 g	蒸しパン 牛乳
25木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 大根の煮物 すまし汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・焼ふ・油	ヨーグルト・玉子・豚肉	インゲン・玉ねぎ・人参 大根・白菜・万能ねぎ	乳・卵・小麦	388 kcal 16.1 g 10.6 g 53.4 g 1.0 g	291 kcal 12.1 g 8.0 g 40.1 g 0.8 g	焼きそば 牛乳
26金	ご飯 豆腐ともやしのそぼろ煮 チンゲン菜とコーンのマヨサラダ すまし汁	ご飯・さつま芋 マヨネーズ・砂糖・片栗粉 油	豆腐・豚肉	コーン・チンゲン菜・もやし 玉ねぎ・枝豆・人参	卵・小麦	405 kcal 15.5 g 12.9 g 54.5 g 0.8 g	304 kcal 11.6 g 9.7 g 40.9 g 0.6 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
29月	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜とわかめのマヨ醤油和え みそ汁	ご飯・マヨネーズ・花ふ 砂糖・油	豚肉・味噌	インゲン・コーン ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ 人参・生姜・白菜	卵・小麦	356 kcal 14.0 g 9.9 g 50.7 g 1.0 g	266 kcal 10.5 g 7.4 g 38.0 g 0.8 g	蒸しパン 牛乳
30火	スパゲティナポリタン ごぼうたまごサラダ みるくスープ	スパゲティ・バター マヨネーズ・砂糖・片栗粉 油	牛乳・玉子・豚肉	きゅうり・ごぼう・しめじ パセリ・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	358 kcal 14.2 g 14.1 g 42.4 g 1.1 g	269 kcal 10.7 g 10.6 g 31.8 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳
31水	お別れ食事会 焼きそば お好み焼き フルーツ(オレンジ)	中華麺・小麦粉・油 マヨネーズ	豚肉・海老	キャベツ・もやし・オレンジ あおさ粉	卵・小麦	429 kcal 14.8 g 16.3 g 51.3 g 1.1 g	322 kcal 11.1 g 12.2 g 38.5 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 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。

