



献立表



屋食	5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		前量	後量	前量	後量	
1 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		
6 木	ハヤシライス マカロニサラダ チキンゲット フルーツ(りんご)	ご飯・マヨネーズ・砂糖 油・マカロニ	鶏肉	カットマトハック・バセリ 人参・りんご・インゲン 玉ねぎ	乳・卵・小麦	420 kcal 11.3 g 14.6 g 58.7 g 1.3 g	315 kcal 8.5 g 11.0 g 44.0 g 1.0 g	ポテト フライ 牛乳		
7 金	そばろ井 お豆腐サラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	玉子・豆腐・豚肉・味噌	かぶ・きゅうり・ほうれん草 パインアップル缶・人参 白菜	卵・小麦	410 kcal 15.5 g 14.0 g 53.1 g 1.1 g	308 kcal 11.6 g 10.5 g 39.8 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳		
8 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		
10 月	チキンカレーライス 白菜の玉子サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖 マヨネーズ・油	牛乳・玉子・鶏肉	オレンジ・バセリ・玉ねぎ 人参・白菜	乳・卵・小麦	458 kcal 13.8 g 15.7 g 63.4 g 1.7 g	344 kcal 10.4 g 11.8 g 47.6 g 1.3 g	スイーツ ポテト 牛乳		
11 火	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーとわかめの中華和え 中華スープ	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉	玉子・豆腐・豚肉・味噌	グリーンピース・ブロッコリー ワカメ・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ	卵・小麦	391 kcal 15.6 g 11.8 g 53.1 g 1.0 g	266 kcal 10.8 g 5.8 g 41.6 g 0.8 g	チーズ トースト 牛乳		
12 水	ご飯 鮭シチュー キャベツの玉子炒め フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	玉子・鮭	キャベツ・バナナ・人参	乳・卵・小麦	356 kcal 14.4 g 7.7 g 55.4 g 1.0 g	266 kcal 10.8 g 5.8 g 41.6 g 0.8 g	ホット ケーキ 牛乳		
13 木	鉄分強化しゆりかけご飯 カラスカレイの和風ムニエル 茹で豚と小松菜のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・さつまい バター・砂糖・小麦粉 片栗粉	カラスカレイ・牛乳・豚肉 味噌・油揚げ	オレンジ・ごぼう パプリカ黄・小松菜 人参	乳・小麦	373 kcal 12.2 g 10.8 g 54.5 g 0.9 g	280 kcal 9.2 g 8.1 g 40.9 g 0.7 g	ポテト フライ 牛乳		
14 金	たまごチャーハン ブロッコリーと人参のツナサラダ 中華スープ	ごま油・ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶 玉子・鶏肉	えのき茸・チンゲン菜 ブロッコリー・玉ねぎ 人参・万能ねぎ	卵・小麦	354 kcal 11.8 g 11.8 g 47.9 g 1.1 g	266 kcal 8.9 g 8.9 g 35.9 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳		
15 土	ポーカカレーライス 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		
17 月	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 大根のツナサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・焼ふ 片栗粉・油	ツナフレーク缶 豆腐・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・コーン キヌサヤ・玉ねぎ・人参 大根	小麦	397 kcal 15.8 g 10.0 g 58.7 g 1.2 g	298 kcal 11.9 g 7.5 g 44 g 0.9 g	スイーツ ポテト 牛乳		
18 火	スパゲッティミートソース 春野菜のマヨサラダ スープ	さつまい・スパゲッティ バター・マヨネーズ 砂糖・小麦粉・油	鶏肉	キャベツ・グリーンピース スナップエンドウ 玉ねぎ・人参・長ねぎ	乳・卵・小麦	380 kcal 13.7 g 13.2 g 50.6 g 1.2 g	285 kcal 10.3 g 9.9 g 38.0 g 0.9 g	チーズ トースト 牛乳		

屋食	5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		前量	後量	前量	後量	
19 水	ひじきと枝豆のご飯 焼き鳥風ソテー 白菜とツナのコンソメ煮 みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉 味噌	インゲン・えのき茸 ひじき・玉ねぎ・枝豆 人参・白菜・万能ねぎ	乳・小麦	377 kcal 14.2 g 11.2 g 53.4 g 1.2 g	283 kcal 10.7 g 8.4 g 40.1 g 0.9 g	ホット ケーキ 牛乳		
20 木	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 鶏ささみと野菜の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉 片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト 玉子・鶏肉・味噌	キャベツ・チンゲン菜 人参・長ねぎ	乳・卵・小麦	374 kcal 15.8 g 9.8 g 52.9 g 0.8 g	281 kcal 11.9 g 7.4 g 39.7 g 0.6 g	ポテト フライ 牛乳		
21 金	そばろ井 お豆腐サラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	玉子・豆腐・豚肉・味噌	かぶ・きゅうり・ほうれん草 パインアップル缶・人参 白菜	卵・小麦	410 kcal 15.5 g 14.0 g 53.1 g 1.1 g	308 kcal 11.6 g 10.5 g 39.8 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳		
22 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		
24 月	チキンカレーライス 白菜の玉子サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖 マヨネーズ・油	牛乳・玉子・鶏肉	オレンジ・バセリ・玉ねぎ 人参・白菜	乳・卵・小麦	458 kcal 13.8 g 15.7 g 63.4 g 1.7 g	344 kcal 10.4 g 11.8 g 47.6 g 1.3 g	スイーツ ポテト 牛乳		
25 火	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーとわかめの中華和え 中華スープ	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉	玉子・豆腐・豚肉・味噌	グリーンピース・ブロッコリー ワカメ・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ	卵・小麦	391 kcal 15.6 g 11.8 g 53.1 g 1.0 g	266 kcal 10.8 g 5.8 g 41.6 g 0.8 g	チーズ トースト 牛乳		
26 水	ご飯 鮭シチュー キャベツの玉子炒め フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	玉子・鮭	キャベツ・バナナ・人参	乳・卵・小麦	356 kcal 14.4 g 7.7 g 55.4 g 1.0 g	266 kcal 10.8 g 5.8 g 41.6 g 0.8 g	ホット ケーキ 牛乳		
27 木	鉄分強化しゆりかけご飯 カラスカレイの和風ムニエル 茹で豚と小松菜のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・さつまい バター・砂糖・小麦粉 片栗粉	カラスカレイ・牛乳・豚肉 味噌・油揚げ	オレンジ・ごぼう パプリカ黄・小松菜 人参	乳・小麦	373 kcal 12.2 g 10.8 g 54.5 g 0.9 g	280 kcal 9.2 g 8.1 g 40.9 g 0.7 g	ポテト フライ 牛乳		
28 金	たまごチャーハン ブロッコリーと人参のツナサラダ 中華スープ	ごま油・ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶 玉子・鶏肉	えのき茸・チンゲン菜 ブロッコリー・玉ねぎ 人参・万能ねぎ	卵・小麦	354 kcal 11.8 g 11.8 g 47.9 g 1.1 g	266 kcal 8.9 g 8.9 g 35.9 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳		
29 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		
31 月	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 大根のツナサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・焼ふ 片栗粉・油	ツナフレーク缶 豆腐・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・コーン キヌサヤ・玉ねぎ・人参 大根	小麦	397 kcal 15.8 g 10.0 g 58.7 g 1.2 g	298 kcal 11.9 g 7.5 g 44 g 0.9 g	スイーツ 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。

