



献立表



| 昼食 | 10月 | 3色食品群 | | | アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに) | 3〜5歳 栄養価 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 | 1〜2歳 栄養価 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 | 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 | | | | | | |
| 1 | 月 | 黄金カレイの揚げ煮 ぐるぐるマカロニサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ) | ご飯・片栗粉・油・砂糖・ ツイストマカロニ・マヨネーズ | カレイ・豆腐 | かぶ・人参・きゅうり・コーン ほうれん草・オレンジ | 381 13.9 8.1 61.5 1.2 | 286 10.4 6.1 46.1 0.9 | | フルーチェ | |
| 2 | 火 | 豚肉ときのこの和風スパゲティ キャベツとツナのサラダ みるくスープ | スパゲッティ・バター・油・ 砂糖・片栗粉 | 豚肉・ツナフレーク缶・ 牛乳 | 玉ねぎ・しめじ・パプリカ赤 万能ねぎ・キャベツ・人参 かぼちゃ・グリーンピース | 342 13.5 12.3 44.4 1.1 | 257 10.1 9.2 33.3 0.8 | | スイート ポテト 牛乳 | |
| 3 | 水 | カレーライス ごぼうたまごサラダ フルーツ(バナナ) | ご飯・じゃが芋・油・砂糖・ マヨネーズ | 豚肉・牛乳・玉子 | 人参・玉ねぎ・ごぼう・ きゅうり・バナナ | 466 14.5 16.4 63.2 1.3 | 350 10.9 12.3 47.4 1.0 | | ホット ケーキ 牛乳 | |
| 4 | 木 | ほうとう風うどん ひじきとおからの炒り煮 フルーツ(りんご) | うどん・油・砂糖 | 鶏肉・油揚げ・おから | 大根・かぼちゃ・万能ねぎ ひじき・人参・枝豆・りんご | 346 13.9 11.5 46.4 2.5 | 260 10.4 8.6 34.8 1.9 | | チーズ ドッグ 牛乳 | |
| 5 | 金 | 豚肉とごぼうの玉子とじ煮 白菜のおかか和え 鉄分強化しふりかけご飯 みそ汁 | ご飯 | 豚肉・玉子・花かつお・ 油揚げ | ごぼう・長ねぎ・インゲン・ 白菜・人参・大根 | 363 15.3 9.3 51.4 1.3 | 272 11.5 7.0 38.6 1.0 | | おせんべい &クッキー 牛乳 | |
| 6 | 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 | 牛乳・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 | 487 15.4 16.7 66.1 1.5 | 365 11.6 12.5 49.6 1.1 | | バーム クーヘン 牛乳 | |
| 9 | 火 | 豚肉と豆腐の麻婆風 春雨と白菜のサラダ ご飯・中華スープ フルーツ(みかん缶) | ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉 春雨 | 豚肉・豆腐 | 生姜・長ねぎ・グリーンピース 白菜・赤ピーマン・玉ねぎ ワカメ・みかん缶 | 414 13.3 9.5 66.4 0.9 | 311 10.0 7.1 49.8 0.7 | | スイート ポテト 牛乳 | |
| 10 | 水 | そぼろ丼 大根のごま和え みそ汁 フルーツ(りんご) | ご飯・油・砂糖・ごま | 豚肉・玉子・豆腐 | ほうれん草・大根・人参・ 万能ねぎ・りんご | 386 14.4 12.3 52.3 1.2 | 290 10.8 9.2 39.2 0.9 | | ホット ケーキ 牛乳 | |
| 11 | 木 | カラスカレイの野菜あんかけ 厚揚げと白菜の煮びたし ご飯・すまし汁 フルーツ(バナナ) | ご飯・片栗粉・ごま油 | カラスカレイ・厚揚げ・玉子 | 玉ねぎ・小松菜・パプリカ赤 白菜・人参・大根・バナナ | 378 16.4 9.0 55.4 1.0 | 284 12.3 6.8 41.6 0.8 | | チーズ ドッグ 牛乳 | |
| 12 | 金 | ハンバーグ もやしサラダ 鉄分強化しふりかけご飯 みそ汁 | ご飯・パン粉・油・砂糖 | 豚肉・牛乳・豆腐 | 玉ねぎ・トマト・ブロッコリー もやし・人参・ワカメ | 401 14.4 12.9 54.0 1.1 | 301 10.8 9.7 40.5 0.8 | | おせんべい &クッキー 牛乳 | |
| 13 | 土 | カレーライス 大根サラダ フルーツ(バナナ) | ご飯・じゃが芋・油・砂糖 | 豚肉・牛乳 | 玉ねぎ・人参・大根・ワカメ 枝豆・バナナ | 423 12.0 12.4 63.6 1.2 | 317 9.0 9.3 47.7 0.9 | | バーム クーヘン 牛乳 | |
| 15 | 月 | 黄金カレイの揚げ煮 ぐるぐるマカロニサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ) | ご飯・片栗粉・油・砂糖・ ツイストマカロニ・マヨネーズ | カレイ・豆腐 | かぶ・人参・きゅうり・コーン ほうれん草・オレンジ | 381 13.9 8.1 61.5 1.2 | 286 10.4 6.1 46.1 0.9 | | フレンチ トースト 牛乳 | |
| 16 | 火 | 豚肉ときのこの和風スパゲティ キャベツとツナのサラダ みるくスープ | スパゲッティ・バター・油・ 砂糖・片栗粉 | 豚肉・ツナフレーク缶・ 牛乳 | 玉ねぎ・しめじ・パプリカ赤 万能ねぎ・キャベツ・人参 かぼちゃ・グリーンピース | 342 13.5 12.3 44.4 1.1 | 257 10.1 9.2 33.3 0.8 | | スイート ポテト 牛乳 | |

| 年齢 | 給与栄養目標量 | | 当月平均 給与栄養量 | | | |
|------|-------------------------|------------|------------|------|-------|-----|
| | 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 | 390/16.1/10.8/57/1.2未満 | 407 | 14.7 | 11.7 | 58.6 | 1.2 |
| 1〜2歳 | 285/11.8/7.9/41.7/0.9未満 | 305 | 11.0 | 8.8 | 44.0 | 0.9 |



| 昼食 | 10月 | 3色食品群 | | | アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに) | 3〜5歳 栄養価 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 | 1〜2歳 栄養価 | エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分 | 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 | | | | | | |
| 17 | 水 | カレーライス ごぼうたまごサラダ フルーツ(バナナ) | ご飯・じゃが芋・油・砂糖・ マヨネーズ | 豚肉・牛乳・玉子 | 人参・玉ねぎ・ごぼう・ きゅうり・バナナ | 466 14.5 16.4 63.2 1.3 | 350 10.9 12.3 47.4 1.0 | | ホット ケーキ 牛乳 | |
| 18 | 木 | ほうとう風うどん ひじきとおからの炒り煮 フルーツ(りんご) | うどん・油・砂糖 | 鶏肉・油揚げ・おから | 大根・かぼちゃ・万能ねぎ ひじき・人参・枝豆・りんご | 346 13.9 11.5 46.4 2.5 | 260 10.4 8.6 34.8 1.9 | | スイート ポテト 牛乳 | |
| 19 | 金 | 豚肉とごぼうの玉子とじ煮 白菜のおかか和え 鉄分強化しふりかけご飯 みそ汁 | ご飯 | 豚肉・玉子・花かつお・ 油揚げ | ごぼう・長ねぎ・インゲン・ 白菜・人参・大根 | 363 15.3 9.3 51.4 1.3 | 272 11.5 7.0 38.6 1.0 | | おせんべい &クッキー 牛乳 | |
| 20 | 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 | 牛乳・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 | 487 15.4 16.7 66.1 1.5 | 365 11.6 12.5 49.6 1.1 | | バーム クーヘン 牛乳 | |
| 22 | 月 | 白糸タラの洋風照り焼き 肉じゃが ご飯・すまし汁 フルーツ(りんご) | ご飯・小麦粉・油・バター・ じゃが芋・砂糖 | シロイトラ・豚肉・玉子 | 小松菜・コーン・玉ねぎ・ 人参・枝豆・長ねぎ・りんご | 415 15.0 11.3 61.1 0.9 | 311 11.3 8.5 45.8 0.7 | | フレンチ トースト 牛乳 | |
| 23 | 火 | 麻婆豆腐 春雨と白菜のサラダ ご飯・中華スープ フルーツ(オレンジ) | ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉 春雨 | 豚肉・豆腐 | 生姜・長ねぎ・グリーンピース 白菜・パプリカ赤・玉ねぎ ワカメ・オレンジ | 406 13.2 10.0 63.4 0.9 | 305 9.9 7.5 47.6 0.7 | | スイート ポテト 牛乳 | |
| 24 | 水 | そぼろ丼 大根のごま和え みそ汁 フルーツ(りんご) | ご飯・油・砂糖・ごま | 豚肉・玉子・豆腐 | ほうれん草・大根・人参・ 万能ねぎ・りんご | 386 14.4 12.3 52.3 1.2 | 290 10.8 9.2 39.2 0.9 | | ホット ケーキ 牛乳 | |
| 25 | 木 | カラスカレイの野菜あんかけ 厚揚げと白菜の煮びたし ご飯・すまし汁 フルーツ(バナナ) | ご飯・片栗粉・ごま油 | カラスカレイ・厚揚げ・玉子 | 玉ねぎ・小松菜・パプリカ赤 白菜・人参・大根・ パインアップル缶 | 376 16.3 9.0 54.8 1.0 | 282 12.2 6.8 41.1 0.8 | | チーズ ドッグ 牛乳 | |
| 26 | 金 | ハンバーグ もやしサラダ 鉄分強化しふりかけご飯 みそ汁 | ご飯・パン粉・油・砂糖 | 豚肉・牛乳・豆腐 | 玉ねぎ・トマト・ブロッコリー もやし・人参・ワカメ | 401 14.4 12.9 54.0 1.1 | 301 10.8 9.7 40.5 0.8 | | おせんべい &クッキー 牛乳 | |
| 27 | 土 | カレーライス 大根サラダ フルーツ(バナナ) | ご飯・じゃが芋・油・砂糖 | 豚肉・牛乳 | 玉ねぎ・人参・大根・ワカメ 枝豆・バナナ | 423 12.0 12.4 63.6 1.2 | 317 9.0 9.3 47.7 0.9 | | バーム クーヘン 牛乳 | |
| 29 | 月 | 黄金カレイの揚げ煮 ぐるぐるマカロニサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ) | ご飯・片栗粉・油・砂糖・ ツイストマカロニ・マヨネーズ | カレイ・豆腐 | かぶ・人参・きゅうり・コーン ほうれん草・オレンジ | 381 13.9 8.1 61.5 1.2 | 286 10.4 6.1 46.1 0.9 | | フレンチ トースト 牛乳 | |
| 30 | 火 | 豚肉ときのこの和風スパゲティ キャベツとツナのサラダ みるくスープ | スパゲッティ・バター・油・ 砂糖・片栗粉 | 豚肉・ツナフレーク缶・ 牛乳 | 玉ねぎ・しめじ・パプリカ赤 万能ねぎ・キャベツ・人参 かぼちゃ・グリーンピース | 342 13.5 12.3 44.4 1.1 | 257 10.1 9.2 33.3 0.8 | | スイート ポテト 牛乳 | |
| 31 | 水 | おぼろカレーライス ごぼうたまごサラダ フルーツ(バナナ) | ご飯・じゃが芋・油・砂糖・ マヨネーズ | 豚肉・牛乳・玉子 | 人参・玉ねぎ・グリーンピース ごぼう・きゅうり・バナナ | 469 14.7 16.4 63.7 1.3 | 352 11.0 12.3 47.8 1.0 | | ホット ケーキ 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るやすくなる為の目安です。
※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。

