



献立表



屋 食	12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	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				
1 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	小麦・乳	487 kcal 15.4 g 16.7 g 66.1 g 1.5 g	365 kcal 11.6 g 12.5 g 49.6 g 1.1 g	バーム クーヘン 牛乳
3 月	カレーライス キャベツとツナのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖・ マヨネーズ	豚肉・牛乳・ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・キャベツ・ ワカメ・りんご	小麦・乳・卵	436 kcal 12.7 g 13.8 g 63.6 g 1.5 g	327 kcal 9.5 g 10.4 g 47.7 g 1.1 g	フレンチ トースト 牛乳
4 火	煮込みハンバーグ 大根のくず煮 ご飯・みそ汁	ご飯・パン粉・油・砂糖・ 片栗粉・花ふ	豚肉・牛乳・玉子	玉ねぎ・カットマトパック・ 大根・人参・枝豆	小麦・乳・卵	408 kcal 14.3 g 11.9 g 57.6 g 1.1 g	306 kcal 10.7 g 8.9 g 43.2 g 0.8 g	たこやき 牛乳
5 水	秋鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉の旨煮 ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ご飯・油・ごま・ごま油・ じゃが芋・砂糖	秋鮭・豆腐・豚肉・ ヨーグルト	小松菜・長ねぎ・人参・ グリーンピース・ワカメ	小麦・乳	407 kcal 19.1 g 10.2 g 56.5 g 1.0 g	305 kcal 14.3 g 7.7 g 42.4 g 0.8 g	ミニ アメリカン ドッグ 牛乳
6 木	スパゲティナポリタン キャベツとごぼうの玉子サラダ みるくスープ	スパゲティ・バター・油・ 砂糖	鶏肉・玉子・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・ ごぼう・人参・コーン	小麦・乳・卵	372 kcal 14.0 g 14.2 g 44.8 g 1.0 g	279 kcal 10.5 g 10.7 g 33.6 g 0.8 g	スイート ポテト 牛乳
7 金	マゼンダんサラダ ハヤシライス フルーツ(みかん)	ご飯・油・砂糖・じゃが芋・ マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ・カットマトパック・ グリーンピース・人参・ レーズン・みかん	小麦・卵	441 kcal 11.7 g 12.1 g 68.8 g 1.3 g	331 kcal 8.8 g 9.1 g 51.6 g 1.0 g	おせんべい &クッキー 牛乳
8 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	小麦・乳	423 kcal 12.0 g 12.4 g 63.6 g 1.2 g	317 kcal 9.0 g 9.3 g 47.7 g 0.9 g	バーム クーヘン 牛乳
10 月	豆腐の野菜あんかけ かぼちゃのごまからめ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉 ごま	豆腐・豚肉	小松菜・玉ねぎ・人参・ かぼちゃ・白菜・長ねぎ・ オレンジ	小麦	388 kcal 12.8 g 7.9 g 64.9 g 1.0 g	291 kcal 9.6 g 5.9 g 48.7 g 0.8 g	フレンチ トースト 牛乳
11 火	マカロニサラダ おかか混ぜご飯 冬野菜のごろごろポトフ フルーツ(みかん)	ご飯・ごま・マカロニ・砂糖・ マヨネーズ	花かつお・鶏肉	白菜・かぶ・れんこん・人参・ ブロッコリー・きゅうり・ コーン・みかん	小麦・乳・卵	392 kcal 13.2 g 10.5 g 58.7 g 0.8 g	294 kcal 9.9 g 7.9 g 44.0 g 0.6 g	たこやき 牛乳
12 水	とり肉団子の煮込み もやしのにらす和え ご飯・すまし汁	ご飯・砂糖・ごま油	鶏肉・粉豆腐・しらす干し	生姜・白菜・人参・水菜・ もやし・ワカメ・かぶ・ なめこ	小麦	325 kcal 13.0 g 8.3 g 48.3 g 1.1 g	244 kcal 9.8 g 6.2 g 36.2 g 0.8 g	ミニ アメリカン ドッグ 牛乳
13 木	白糸タラのおろし煮 ほうれん草の玉子炒め 鉄分強化しほりかけご飯 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・小麦粉・油・砂糖・ ごま油	シロイトラ・玉子・油揚げ ヨーグルト	大根・万能ねぎ・ ほうれん草・人参・ごぼう	小麦・卵・乳	395 kcal 15.3 g 11.8 g 54.6 g 1.3 g	296 kcal 11.5 g 8.9 g 41.0 g 1.0 g	スイート ポテト 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	390/16.1/10.8/57/1.2未満	400	14.5	10.8	59.1	1.2
1〜2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	300	10.8	8.1	44.3	0.9



屋 食	12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	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				
14 金	豚肉と野菜の中華うま煮 春雨サラダ ご飯・みそ汁	ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉 春雨・ごま	豚肉	白菜・人参・グリーンピース・ きゅうり・コーン・かぶ・ しめじ	小麦	411 kcal 12.9 g 11.6 g 61.4 g 1.1 g	308 kcal 9.6 g 8.7 g 46.1 g 0.8 g	おせんべい &クッキー 牛乳
15 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	小麦・乳	487 kcal 15.4 g 16.7 g 66.1 g 1.5 g	365 kcal 11.6 g 12.5 g 49.6 g 1.1 g	バーム クーヘン 牛乳
17 月	カレーライス キャベツとツナのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖・ マヨネーズ	豚肉・牛乳・ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・キャベツ・ ワカメ・りんご	小麦・乳・卵	436 kcal 12.7 g 13.8 g 63.6 g 1.5 g	327 kcal 9.5 g 10.4 g 47.7 g 1.1 g	フレンチ トースト 牛乳
18 火	煮込みハンバーグ 大根のくず煮 ご飯・みそ汁	ご飯・パン粉・油・砂糖・ 片栗粉・花ふ	豚肉・牛乳・玉子	玉ねぎ・カットマトパック・ 大根・人参・枝豆	小麦・乳・卵	408 kcal 14.3 g 11.9 g 57.6 g 1.1 g	306 kcal 10.7 g 8.9 g 43.2 g 0.8 g	たこやき 牛乳
19 水	秋鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉の旨煮 ご飯・みそ汁 ヨーグルト	ご飯・油・ごま・ごま油・ じゃが芋・砂糖	秋鮭・豆腐・豚肉・ ヨーグルト	小松菜・長ねぎ・人参・ グリーンピース・ワカメ	小麦・乳	407 kcal 19.1 g 10.2 g 56.5 g 1.0 g	305 kcal 14.3 g 7.7 g 42.4 g 0.8 g	ミニ アメリカン ドッグ 牛乳
20 木	スパゲティナポリタン キャベツとごぼうの玉子サラダ みるくスープ	スパゲティ・バター・油・ 砂糖	鶏肉・玉子・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・ ごぼう・人参・コーン	小麦・乳・卵	372 kcal 14.0 g 14.2 g 44.8 g 1.0 g	279 kcal 10.5 g 10.7 g 33.6 g 0.8 g	スイート ポテト 牛乳
21 金	マゼンダんサラダ ハヤシライス フルーツ(白桃缶)	ご飯・油・砂糖・じゃが芋・ マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ・カットマトパック・ グリーンピース・人参・ レーズン・白桃缶	小麦・卵	453 kcal 11.7 g 12.1 g 71.6 g 1.3 g	340 kcal 8.8 g 9.1 g 53.7 g 1.0 g	おせんべい &クッキー 牛乳
22 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	小麦・乳	423 kcal 12.0 g 12.4 g 63.6 g 1.2 g	317 kcal 9.0 g 9.3 g 47.7 g 0.9 g	バーム クーヘン 牛乳
25 火	ローストチキン インゲンとマカロニのサラダ クリスマスツリーライス フルーツ(黄桃缶)	ご飯・星ポテ・油・バター・ 砂糖・マカロニ・ マヨネーズ	ウインナー・鶏肉	コーン・ほうれん草・玉ねぎ にんにく・人参・インゲン・ 黄桃缶	小麦・乳・卵	460 kcal 13.2 g 14.7 g 65.6 g 1.3 g	345 kcal 9.9 g 11.0 g 49.2 g 1.0 g	たこやき 牛乳
26 水	とり肉団子の煮込み 白菜のしらす和え ご飯・すまし汁	ご飯・砂糖・ごま油	鶏肉・粉豆腐・しらす干し	生姜・玉ねぎ・人参・水菜・ 白菜・ワカメ・かぶ・なめこ	小麦	332 kcal 12.8 g 8.3 g 50.1 g 1.1 g	249 kcal 9.6 g 6.2 g 37.6 g 0.8 g	ミニ アメリカン ドッグ 牛乳
27 木	白糸タラのおろし煮 ほうれん草の玉子炒め 鉄分強化しほりかけご飯 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・小麦粉・油・砂糖・ ごま油	シロイトラ・玉子・油揚げ ヨーグルト	大根・万能ねぎ・ ほうれん草・人参・ごぼう	小麦・卵・乳	395 kcal 15.3 g 11.8 g 54.6 g 1.3 g	296 kcal 11.5 g 8.9 g 41.0 g 1.0 g	スイート 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。

