献　立　表

	昼食	11月	3色食品群 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	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
1	金	こぎつねご飯 お豆腐ハンバーグ すまし汁 フルーツ(柿)	ご飯・パン粉・砂糖・油	ミートボール・玉子・鶏肉・豆腐・油揚げ	キャベツ・しめじ・トマト・のり・柿・玉ねぎ・枝豆・大根	卵・小麦	404 kcal 14.6 g 11.8 g 57.5 g 1.1 g	303 kcal 11.0 g 8.9 g 43.1 g 0.8 g	おせんべい&クッキー 牛乳
2	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	おせんべい 牛乳
5	火	ポークカレーライス カリフラワーとコーンサラダ フルーツ(パイン缶)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	牛乳・豚肉	カリフラワー・コーン・パイナップル缶・玉ねぎ・人参	乳・小麦	421 kcal 12.8 g 10.3 g 66.9 g 1.4 g	316 kcal 9.6 g 7.7 g 50.2 1.1 g	ホットケーキ 牛乳
6	水	親子丼 チンゲン菜のおかか和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉	花かつお・玉子・鶏肉 油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・のり・玉ねぎ・人参・水菜	卵・小麦	322 kcal 15.8 g 4.1 g 53.0 g 1.1 g	242 kcal 11.9 g 3.1 g 39.8 g 0.8 g	お好み焼き 牛乳
7	木	スパゲッティミートソース 大根とブロッコリーの 玉子サラダ スープ	スパゲッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・玉子・豚肉	キャベツ・グリンピース・コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・大根	乳・卵・小麦	409 kcal 18.6 g 15.7 g 44.8 g 1.4 g	307 kcal 14.0 g 11.8 g 33.6 g 1.1 g	スイートポテト 牛乳
8	金	鉄分強化!ふりかけごはん カラスカレイの竜田揚げ もやしと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖・ごま	カラスカレイ	あおさ粉・バナナ・もやし・ワカメ・人参・生姜	小麦	347 kcal 11.8 g 6.4 g 58.5 g 1.2 g	260 kcal 8.9 g 4.8 g 43.9 g 0.9 g	おせんべい&クッキー 牛乳
9	土	牛丼 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	牛肉	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	小麦・乳	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
11	月	コーンピラフ クリームシチュー まめサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・バター・マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・鶏肉・大豆	きゅうり・コーン・トマト・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	475 kcal 14.7 g 15.9 g 67.2 g 1.6 g	356 kcal 11.0 g 11.9 g 50.4 g 1.2 g	フライドポテト 牛乳
12	火	ご飯 助宗タラと秋野菜の甘辛揚げ 三色和え みそ汁 フルーツ(柿)	ご飯・ごま・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・玉子・豆腐	キャベツ・ピーマン・れんこん・ワカメ・柿・人参	卵・小麦	424 kcal 14.8 g 11.7 g 63.6 g 1.1 g	318 kcal 11.1 g 8.8 g 47.7 g 0.8 g	ホットケーキ 牛乳
13	水	肉うどん 厚揚げのきのこあんかけ ヨーグルト	うどん・ごま油・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・厚揚げ・豚肉	えのき茸・小松菜・人参・大根・万能ねぎ	乳・小麦	358 kcal 18.0 g 14.0 g 39.3 g 2.3 g	269 kcal 13.5 g 10.5 g 29.5 g 1.7 g	お好み焼き 牛乳
14	木	ケチャップライスの ふわふわ玉子のせ くるくるマカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・ツイストマカロニ・バター・マヨネーズ・砂糖・油	玉子・鶏肉	オレンジ・きゅうり・グリンピース・なす・玉ねぎ・人参・白菜	乳・卵・小麦	407 kcal 13.0 g 11.5 g 59.8 g 1.3 g	305 kcal 9.8 g 8.6 g 44.9 g 1.0 g	スイートポテト 牛乳
15	金	花ちらし寿司 にっこりハンバーグ すまし汁 フルーツ(柿)	ご飯・バター・パン粉・砂糖・油	ツナフレーク缶・玉子・鶏肉・豆腐	キャベツ・きゅうり・コーン・トマト・柿・玉ねぎ・枝豆・人参・大根	乳・卵・小麦	417 kcal 14.5 g 11.9 g 60.7 g 1.3 g	313 kcal 10.9 g 8.9 g 45.5 g 1.0 g	おせんべい&クッキー 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	392	14.6	10.2	58.3	1.2
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	294	11.0	7.6	43.7	0.9

	昼食	11月	3色食品群 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	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
16	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	おせんべい 牛乳
18	月	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 白菜の和風ツナ和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	ツナフレーク缶・豆腐・豚肉	インゲン・オレンジ・ワカメ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	小麦	371 kcal 14.9 g 8.8 g 55.6 g 1.1 g	278 kcal 11.2 g 6.6 g 41.7 g 0.8 g	フライドポテト 牛乳
19	火	ポークカレーライス きゅうりとコーンサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	牛乳・豚肉	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 1.1 g	ホットケーキ 牛乳
20	水	親子丼 チンゲン菜のおかか和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉	花かつお・玉子・鶏肉 油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・のり・玉ねぎ・人参・水菜	卵・小麦	322 kcal 15.8 g 4.1 g 53.0 g 1.1 g	242 kcal 11.9 g 3.1 g 39.8 g 0.8 g	お好み焼き 牛乳
21	木	スパゲッティミートソース 大根とブロッコリーの 玉子サラダ スープ	スパゲッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・玉子・豚肉	キャベツ・グリンピース・コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・大根	乳・卵・小麦	409 kcal 18.6 g 15.7 g 44.8 g 1.4 g	307 kcal 14.0 g 11.8 g 33.6 g 1.1 g	スイートポテト 牛乳
22	金	鉄分強化!ふりかけごはん カラスカレイの竜田揚げ もやしと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖・ごま	カラスカレイ	あおさ粉・バナナ・もやし・ワカメ・人参・生姜	小麦	347 kcal 11.8 g 6.4 g 58.5 g 1.2 g	260 kcal 8.9 g 4.8 g 43.9 g 0.9 g	おせんべい&クッキー 牛乳
25	月	コーンピラフ クリームシチュー まめサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・バター・マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・鶏肉・大豆	きゅうり・コーン・トマト・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	475 kcal 14.7 g 15.9 g 67.2 g 1.6 g	356 kcal 11.0 g 11.9 g 50.4 g 1.2 g	フライドポテト 牛乳
26	火	ご飯 助宗タラと秋野菜の甘辛揚げ 三色和え みそ汁 フルーツ(柿)	ご飯・ごま・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・玉子・豆腐	キャベツ・ピーマン・れんこん・ワカメ・柿・人参	卵・小麦	424 kcal 14.8 g 11.7 g 63.6 g 1.1 g	318 kcal 11.1 g 8.8 g 47.7 g 0.8 g	ホットケーキ 牛乳
27	水	肉うどん 厚揚げのきのこあんかけ ヨーグルト	うどん・ごま油・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・厚揚げ・豚肉	えのき茸・小松菜・人参・大根・万能ねぎ	乳・小麦	358 kcal 18.0 g 14.0 g 39.3 g 2.3 g	269 kcal 13.5 g 10.5 g 29.5 g 1.7 g	お好み焼き 牛乳
28	木	ケチャップライスの ふわふわ玉子のせ くるくるマカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・ツイストマカロニ・バター・マヨネーズ・砂糖・油	玉子・鶏肉	オレンジ・きゅうり・グリンピース・なす・玉ねぎ・人参・白菜	乳・卵・小麦	407 kcal 13.0 g 11.5 g 59.8 g 1.3 g	305 kcal 9.8 g 8.6 g 44.9 g 1.0 g	スイートポテト 牛乳
29	金	ご飯 お豆腐ハンバーグ キャベツと人参のサラダ すまし汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖 油	玉子・鶏肉・豆腐	キャベツ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・水菜・大根	卵・小麦	399 kcal 13.1 g 12.6 g 56.2 g 1.1 g	299 kcal 9.8 g 9.5 g 42.2 g 0.8 g	おせんべい&クッキー 牛乳
30	土	牛丼 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	牛肉	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	小麦・乳	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。