





<u>寸</u>







3色食品群

				3色食品群			_	_ ~ ~ ~			
	昼			0世長即群		アレルギー	3~5歳	エネルギー タンパク質	1~2歳	エネルギー	
		11月	熱や力になるもの	血や肉や骨に	体の調子を	(乳・卵・小麦・	栄養価	タンパク質 脂質	栄養価	タンバク質 脂質	おやつ
	食	11/3	3// 1 / 1/10/8/8/00/2	なるもの	整える	落花生・そば・	不延順	班貝 炭水化物	不延開	^{胎貝} 炭水化物	
				18.9.017	IE/CO	えひ・かに		塩分		塩分	
		こぎつねご飯	ご飯・パン粉・砂糖・油	ミートボール・玉子・鶏肉・	キャベツ・しめじ・トマト・	卵·小麦	404	kcal	303	kcal	
		お豆腐ハンバーグ		豆腐・油揚げ	のり・柿・玉ねぎ・枝豆・		14.6	g	11.0	g	おせんべい
1	金	すまし汁			大根		11.8	g	8.9	g	&クッキー
		フルーツ(柿)					57.5	g	43.1	g	
							1.1	g	0.8	g	牛乳
		クリームシチュー	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	小麦·乳	487	kcal	365	kcal	
		ツナサラダ			コーン・キャベツ・りんご		15.4	g	11.6	g	おせんべい
2	土	ご飯			·			g	12.5	g	
		フルーツ(りんご)					66.1		49.6	g	
							1.5	g	1.1	g	牛乳
		ポークカレーライス	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	牛乳·豚肉	カリフラワー・コーン・	乳・小麦		kcal		kcal	
		カリフラワーとコーンサラダ	- M - 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 34 35.13	パイナップル缶・玉ねぎ・	70 7 50	12.8	g	9.6	g	ホット
5	火	フルーツ(パイン缶)			人参		10.3	g	7.7	g	ケーキ
								g	50.2		
							1.4	g	1.1	g	牛乳.
		親子丼	ご飯・砂糖・片栗粉	花かつお・玉子・鶏肉	オレンジ・チンゲン菜・のり・	卵・小麦	322	kcal	242	kcal	
		チンゲン菜のおかか和え		油揚げ	玉ねぎ・人参・水菜		15.8	g	11.9	g	お好み焼き
6	水	みそ汁					4.1	g	3.1	g	
_		フルーツ(オレンジ)					53.0			g	
							1.1		0.8	g	牛乳
		スパゲッティミートソース	スパゲッティ・バター・	ツナフレーク缶・玉子・	キャベツ・グリンピース・	乳・卵・小麦		kcal		kcal	
		大根とブロッコリーの	マヨネーズ・砂糖・小麦粉・		コーン・ブロッコリー・		18.6	g	14.0	g	スイート
7	木	玉子サラダ	油	25.1.3	玉ねぎ・人参・大根		15.7	g	11.8	g	ポテト
· 1		スープ	114		Hac No Na		44.8			g	4.51
		1 1					1.4	σ	1.1	5 o	牛乳
		鉄分強化!ふりかけごはん	ごま油・ご飯・じゃが芋・	カラスカレイ	あおさ粉・バナナ・もやし・	小麦		kcal		kcal	1 70
		カラスカレイの竜田揚げ	花ふ・砂糖・片栗粉・油	74777741	ワカメ・人参・生姜	1.2	11.8		8.9	g	おせんべい
8	金	もやしと人参のサラダ	160 0 06 71 20 10		777 75 14		6.4		4.8	g	&クッキー
0	317	みそ汁					58.5	g	43.9	g	W794
		フルーツ(バナナ)					1.2		0.9	8	牛乳
		牛丼	ご飯・油・砂糖・ごま	牛肉	玉ねぎ・キヌサヤ・	小麦·乳		kcal		kcal	THE
		ほうれん草とコーンのごま和え	C BX - (III - 112 402 - C - 04		ほうれん草・人参・コーン・	小文:れ		g	11.0	g	おせんべい
9	±	みそ汁			大根・長ねぎ・オレンジ		7.9			g g	43 670-774
9	_	フルーツ(オレンジ)			人体・12495・4トンン		54.2	**	40.7	-	
		>/V					1.2	g	0.9	g	牛乳
		コーンピラフ	ご飯・じゃが芋・バター・	牛乳・鶏肉・大豆	きゅうり・コーン・トマト・	乳・卵・小麦	475	kcal		kcal	T-1L
		クリームシチュー	マヨネーズ・砂糖・油	十九 期内 人立	パセリ・りんご・玉ねぎ・	孔 卵 小及	14.7	g	11.0	g	フライド
11	月	まめサラダ	イコヤ 人・砂帽・佃		人参		15.9	g	11.9	g	ポテト
	71	フルーツ(りんご)			N.99		67.2		50.4		4071
		J/V J (5/102)					1.6	g	1.2	g	牛乳
		ご飯	ごま・ご飯・さつま芋・	スケソウタラ・玉子・豆腐	キャベツ・ピーマン・	卵・小麦		kcal		kcal	THE
		ロス 助宗タラと秋野菜の甘辛揚げ		ハノノソノノ・玉丁・立隣	れんこん・ワカメ・柿・人参	214.11/女	14.8		11.1		ホット
12	火	三色和え	ツ畑・川米彻・佃		4 いしこん・ソハヘ・何り・八少			g		g g	ケーキ
12	^	みそ汁						g) T
		フルーツ(柿)					63.6 1.1	g g	0.8	g	牛乳
\vdash		肉うどん	うどん・ごま油・砂糖・	ヨーグルト・厚揚げ・豚肉	えのき茸・小松菜・人参・	乳•小麦		kcal		kcal	TfL
		厚揚げのきのこあんかけ	片栗粉・油	コーンルド・浄物の・豚肉		九·小久	18.0		13.5		+>6Z7, 4tc-tc
13	σk	ヨーグルト	/ 1 末切 * 個		大根・万能ねぎ		18.0	g	10.5	g	お好み焼き
13	\/\	- 77FI					39.3	g		g	
							2.3		1.7	g	牛乳
		ケチャップライスの	ご飯・ツイストマカロニ・	玉子·鶏肉	オレンジ・きゅうり・	乳・卵・小麦		kcal		kcal	1 176
		ふわふわ玉子のせ	バター・マヨネーズ・砂糖・	上」 烔闪	グリンピース・なす・	コロッカーハス	13.0		9.8	g	スイート
14	木	くるくるマカロニサラダ	油		玉ねぎ・人参・白菜		11.5	g	8.6	g	ポテト
' -	-11	スープ	1144		エ・はこ ハシ・ロボ		59.8			g	407.1
		ス・フ フルーツ(オレンジ)					1.3	6	1.0	s 	牛乳
		花ちらし寿司	ご飯・バター・パン粉・	ツナフレーク缶・玉子・	キャベツ・きゅうり・コーン・	乳・卵・小麦		kcal		kcal	1.70
		にっこりハンバーグ	砂糖・油	鶏肉・豆腐	トマト・柿・玉ねぎ・枝豆・	30 70 小久	14.5			g	おせんべい
15	金	すまし汁	100 III	2001年 江南	人参・大根		11.9	g		g	&クッキー
'	317	フルーツ(柿)			八少八版		60.7	_	45.5		w/ツエ
		27. 2 (107)					1.3	g	45.5	g	牛乳.
		給与栄養目標量		当日亚柏	給与栄養量		1.3	5	1.0	ik.	T'4L
年齢		エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分	エネルギーKcal	カルポイン カルー たんぱく質g	和丁木英里 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				
			·								

			3色食品群					エネルギー		エネルギー	
	昼	11 🗆				アレルギー	3~5歳	タンパク質	1~2歳	タンパク質	de 114 -
1	食	11月	熱や力になるもの	血や肉や骨に	体の調子を	(乳・卵・小麦・	栄養価	脂質	栄養価	脂質	おやつ
	艮	1 1 / 3		なるもの	整える	落花生・そば・		炭水化物	Ī	炭水化物	
						えび・かに		塩分		塩分	\vdash
		カレーライス	ご飯・じゃが芋・油・砂糖	豚肉•牛乳	玉ねぎ・人参・大根・ワカメ	小麦・乳	423	kcal	317	kcal	
		大根サラダ			枝豆・バナナ		12.0	g	9.0	g	おせんべい
16	土	フルーツ(バナナ)					12.4	g	9.3		
	_								47.7		
							1.2	5	0.9	5	牛乳.
		ご飯	ブナル ブな か性 山田朳	ツナフレーク缶・豆腐・豚肉	A.45. 41.5.35 p.4.7	小麦		8 		g .	T-7L
		豆腐の野菜あんかけ	こま価・こ版・砂糖・万米板	ファ フレーク田・豆腐・豚肉		小友		kcal		kcal	
1.0	_				玉ねぎ・人参・長ねぎ・		14.9	g		g	フライド
18	月				白菜		8.8	g	6.6	g	ポテト
		みそ汁					55.6	g	41.7	g	
		フルーツ(オレンジ)					1.1	g	0.8	g	牛乳
		ポークカレーライス	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	牛乳・豚肉	きゅうり・コーン・りんご・	乳•小麦	414	kcal	311	kcal	
		きゅうりとコーンサラダ			玉ねぎ・人参		12.2	g	9.2	g	ホット
19	水	フルーツ(りんご)					10.4	g	7.8	g	ケーキ
		7.7. 3.63.0=7					65.9	g	49.4	-	ı´ '
							1.4	5	1.1	_	牛乳
		親子丼	-car relate 11 model		11 - 10 - 10 - 10 - 10 - 10	do t de		g		g 	十九
			ご飯・砂糖・片栗粉	花かつお・玉子・鶏肉	オレンジ・チンゲン菜・のり・	班・小麦		kcal		kcal	l
		チンゲン菜のおかか和え		油揚げ	玉ねぎ・人参・水菜			_		g	お好み焼き
20	水	みそ汁					4.1	g	3.1	g	
		フルーツ(オレンジ)					53.0	g	39.8	g	
							1.1	g	0.8	g	牛乳
		スパゲッティミートソース	スパゲッティ・バター・	ツナフレーク缶・玉子・	キャベツ・グリンピース・	乳・卵・小麦	409	kcal	307	kcal	
		大根とブロッコリーの		豚肉	コーン・プロッコリー・	70 71 7 7	18.6	g	14.0	g	スイート
21	木	玉子サラダ	油	10-1-9	玉ねぎ・人参・大根			g	11.8		ポテト
21	\r\	スープ	1111		正495、人参、人48						4071
		^ /					44.8	g	33.6	g	4L, 1751
		M. A. 36 (1.1 > 10 L.). L-PL-1	****				1.4	g	1.1	g	牛乳
		鉄分強化!ふりかけごはん	ごま油・ご飯・じゃが芋・	カラスカレイ	あおさ粉・バナナ・もやし・	小麦		kcal		kcal	
		カラスカレイの竜田揚げ	花ふ・砂糖・片栗粉・油		ワカメ・人参・生姜		11.8	g	8.9	g	おせんべい
22	金	もやしと人参のサラダ					6.4	g	4.8	g	&クッキー
		みそ汁					58.5	g	43.9	g	
		フルーツ(バナナ)					1.2	g	0.9		牛乳
		コーンピラフ	ご飯・じゃが芋・バター・	牛乳·鶏肉·大豆	きゅうり・コーン・トマト・	乳・卵・小麦	475	kcal	356	kcal	
		クリームシチュー	マヨネーズ・砂糖・油	1 10 2011 2012	パセリ・りんご・玉ねぎ・	10 91 11 10	14.7	g	11.0	g	フライド
25	月	まめサラダ	(3-1. X 10/16 till		人参		15.9	g		5 g	ポテト
23	л	フルーツ(りんご)			八多					^	かりト
		ブルーツ (りんこ)					67.2	g	50.4	g	l.,
		-0.6-					1.6	g	1.2	g	牛乳
		ご飯	ごま・ご飯・さつま芋・	スケソウタラ・玉子・豆腐	キャベツ・ピーマン・	卵•小麦		kcal		kcal	
		助宗タラと秋野菜の甘辛揚げ	砂糖・片栗粉・油		れんこん・ワカメ・柿・人参		14.8	g	11.1	g	ホット
26	火	三色和え					11.7	g	8.8	g	ケーキ
		みそ汁					63.6	g	47.7	g	
		フルーツ(柿)					1.1	ø	0.8	g	牛乳.
		肉うどん	うどん・ごま油・砂糖・	ヨーグルト・厚揚げ・豚肉	えのき茸・小松菜・人参・	乳•小麦	358	kcal		kcal	
1			片栗粉・油	- 27F1 (2*1897) 82F[4]	大根・万能ねぎ		18.0	g		g	お好み焼き
27	ъk	ヨーグルト	/ 1 末水が、個		ハ1x・月Hb4ac						438144JMG
21	小	- 77VI.						g	10.5		
							39.3	g		g	l.,
<u> </u>							2.3	g	1.7	g	牛乳
		ケチャップライスの	ご飯・ツイストマカロニ・	玉子・鶏肉	オレンジ・きゅうり・	乳・卵・小麦	407	kcal	305	kcal	
			バター・マヨネーズ・砂糖・		グリンピース・なす・		13.0	g	9.8	g	スイート
28	木	くるくるマカロニサラダ	油		玉ねぎ・人参・白菜		11.5	g	8.6	g	ポテト
		スープ					59.8	σ	44.9		1
		フルーツ(オレンジ)					1.3	5 g		g g	牛乳
		ご飯	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖	工子,雞肉,百府	キャベツ・バナナ・もやし・	卵•小麦		kcal		kcal	1 74
				上」 翔内"立胸		クリー 小久					I
00	م		油		玉ねぎ・人参・水菜・大根		13.1	g		g	おせんべい
29	金	キャベツと人参のサラダ					12.6	g			&クッキー
		すまし汁					56.2	g	42.2	g	
	Ш	フルーツ(バナナ)					1.1	g	0.8	g	牛乳
		牛丼	ご飯・油・砂糖・ごま	牛肉	玉ねぎ・キヌサヤ・	小麦·乳	353	kcal	265	kcal	1 7
		ほうれん草とコーンのごま和え			ほうれん草・人参・コーン・		14.7	g	11.0	g	おせんべい
30	±				大根・長ねぎ・オレンジ		7.9	g		g	0,0
00	-	フルーツ(オレンジ)			MIN DOUG : A DVV						
		7/4 7(4122)						g	40.7		AL ON
L	L	BOLA DALVA A-A-A-A-A-A-A-A-A-A-A-A-A-A-A-A-A-A-A			l .	l	1.2	g	0.9	g	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。









