













エネルギー

エネルギー

3色食品群

				3色食品群				エネルギー		エネルギー	
	昼 食	12月	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	タンパク質	1~2歳 栄養価	タンパク質	おやつ
2	月	ボークカレーライス キャベツとわかめの ツナサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ 砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	キャベツ・りんご・ワカメ・ 玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	431 13.3 12.5 64.6 1.6	組分 kcal g g g	323 10.0 9.4 48.5 1.2	単分 kcal g g g	フライド ボテト 牛乳
3	火	鉄分強化!ふりかけご飯 煮込みハンバーグ 大根サラダ みそ汁	ご飯・パン粉・花ふ・砂糖・油	牛乳・玉子・豚肉	カットトマトパック・パセリ・ 玉ねぎ・人参・大根	乳・卵・小麦	410 14.0 12.6 57.0	kcal g g g	308 10.5 9.5 42.8 0.8	kcal g g g	フレンチ トースト 牛乳
4	水	ご飯 秋鮭の漬け焼き 豆腐と豚肉のうま煮 みそ汁 フルーツ(みかん)	ごま・ごま油・ご飯・ さつま芋・油	秋鮭・豆腐・豚肉	グリンビース・みかん・ワカメ 小松菜・人参・長ねぎ	小麦	397 17.9 8.5 58.8 1.0	kcal g g g	298 13.4 6.4 44.1 0.8	kcal g g g	ミニ アメリカン ドッグ 牛乳
5	木	スパゲティナボリタン キャベツとごぼうの 玉子サラダ みるくスープ	スパゲッティ・バター・砂糖 片栗粉・油	牛乳・玉子・鶏肉	キャベツ・コーン・ごぼう・ ビーマン・玉ねぎ・枝豆・ 人参	乳・卵・小麦		kcal g g		kcal g g	ワッフル
6	金	ハヤシライス マセドアンサラダ フルーツ(みかん)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ 砂糖・油	豚肉	カットトマトパック・ グリンピース・みかん・ 玉ねぎ・人参	卵·小麦	415 12.1 10.8 64.8	g kcal g g	311 9.1 8.1 48.6	g kcal g g	おせんべい &クッキー
7	±	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	1.3 487 15.4 16.7 66.1	g kcal g g	11.6 12.5 49.6	g kcal g g	牛乳 おせんべい
9	月	ご飯 中華うま煮 春雨サラダ みそ汁	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・ 春雨・片栗粉	鶏肉	かぼちゃ・きゅうり・コーン・ 人参・長ねぎ・白菜	小麦	1.5 415 11.9 11.6 63.3	g kcal g g	1.1 311 8.9 8.7 47.5	g kcal g g	牛乳 フライド ボテト
10	火	鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラのおろし煮 小松菜の玉子炒め みサーフルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉油	シロイトタラ・玉子・油揚げ	ごぼう・りんご・小松菜・ 人参・大根・万能ねぎ	卵•小麦	1.2 366 13.7 9.3 55.0 1.3	g kcal g g	0.9 275 10.3 7.0 41.3	g kcal g g	<u>牛乳</u> フレンチ トースト 牛乳
11	水	フルーツ(パルナ) 「豆腐の野菜あんかけかぼちゃのごまがらめみそ汁 フルーツ(パナナ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・ 片栗粉	豆腐・豚肉	かぼちゃ・チンゲン菜・ バナナ・もやし・玉ねぎ・ 人参・長ねぎ	小麦		kcal g g g	289 9.7 5.6 48.9 0.8	kcal g g g	手乳 ミニ アメリカン ドッグ 牛乳
12	木	ご飯 とり肉団子の煮込み きゅうりとわかめのツナ和え すまし汁	ごま油・ご飯・砂糖	ツナフレーク缶・玉子・鶏肉 粉豆腐	インゲン・キャベツ・きゅうり なめこ・ワカメ・人参・生姜	卵·小麦	356 14.7 10.8 48.3	kcal g g g	267 11.0 8.1 36.2 0.8	kcal g g g	ワッフル
13	金	ご飯 秋鮭の磯辺焼き 茹で豚と白菜のさっぱり和え みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・秋鮭・豚肉	あおさ粉・コーン・しめじ・ ほうれん草・人参・白菜	乳・小麦		kcal g g g		kcal g g g	おせんべい &クッキー 牛乳
14	±	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		kcal g g g		g g	おせんべい
年 3~ 1~		給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分 390/16.1/10.8/57/1.2未満 285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	エネルギーKcal 396 297	当月平均 たんぱく質g 14.4 10.8	給与栄養量 脂質g 10.6 7.9	炭水化物g 58.7 44.0	塩分g 1.2 0.9				

	_			り巳民即併			0 515	エネルヤー	4 0.15	エネルギー	1 1
	昼	12月	劫むもになるよの	而外内外母)。		アレルギー	3~5歳 栄養価	タンパク質	1~2歳 栄養価	タンパク質	おやつ
	食	12/	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	(乳・卵・小麦・					05 10 5
				18.000	正人の	落花生・そば・ えび・かに		炭水化物 塩分		炭水化物 塩分	
		ポークカレーライス	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	キャベツ・りんご・ワカメ・	乳・卵・小麦		kcal	323		
		キャベツとわかめの	砂糖・油		玉ねぎ・人参		13.3		10.0		フライド
16	月	ツナサラダ					12.5	g	9.4	g	ポテト
		フルーツ(りんご)					64.6		48.5	g	
							1.6		1.2	g	牛乳
		鉄分強化!ふりかけご飯	ご飯・パン粉・花ふ・砂糖・	牛乳・玉子・豚肉		乳・卵・小麦		kcal	308		
47	.1.	煮込みハンバーグ 大根サラダ	油		玉ねぎ・人参・大根		14.0		10.5		フレンチ
17	火	入板リンタ					12.6		9.5		トースト
		かてロ					57.0	g	42.8 0.8	g	牛乳
		ご飯	ごま・ごま油・ご飯・	秋鮮・豆腐・豚肉	グリンビース・みかん・ワカメ	小書	1.1	g kcal	298	g l l	子乳
		秋鮭の漬け焼き	さつま芋・油	(大)肚*豆腐*豚(八)	小松菜・人参・長ねぎ	小久	17.9		13.4		ベー アメリカン
18	ъk	豆腐と豚肉のうま煮	C 26 1 1m		THAN NO MINC		8.5	g g	6.4	-	ドッグ
	/10	みそ汁					58.8		44.1		1 //
		フルーツ(みかん)					1.0		0.8		牛乳.
		スパゲティナボリタン	スパゲッティ・バター・砂糖	牛乳·玉子·鶏肉	キャベツ・コーン・ごぼう・	乳・卵・小麦	381	kcal	286	kcal	
		キャベツとごぼうの	片栗粉·油		ピーマン・玉ねぎ・枝豆・		14.5			g	ワッフル
19	木	玉子サラダ			人参		14.5	g	10.9	g	
		みるくスープ					45.8	g	34.4	g	
							1.0	g	0.8	g	牛乳
		ハヤシライス	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ	豚肉	カットトマトパック・	卵•小麦	415	kcal	311		
		マセドアンサラダ	砂糖・油		グリンピース・みかん・		12.1	g	9.1		おせんべい
20	金	フルーツ(みかん)			玉ねぎ・人参		10.8		8.1		&クッキー
							64.8		48.6		
		.b) = 23	*******				1.3	g	1.0	,	牛乳
		カレーライス 大根サラダ	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		kcal	317		
21	_	入板リンタ フルーツ(バナナ)			枝豆・バナナ		12.0		9.0		おせんべい
21	_	70070					12.4 63.6		9.3 47.7		
							1.2		0.9		牛乳
		ご飯	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・	鶏肉	かぼちゃ・きゅうり・コーン・	小麦		kcal	311	,	7.40
		中華うま煮	春雨・片栗粉	70979	人参・長ねぎ・白菜	1.2	11.9	g		g	フライド
23	月	春雨サラダ	H-M9 /1 X-40		Ny Riac Da		11.6		8.7	-	ポテト
		みそ汁					63.3		47.5		
							1.2	g	0.9	g	牛乳
		鉄分強化!ふりかけご飯	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉	シロイトタラ・玉子・油揚げ	ごぼう・りんご・小松菜・	卵•小麦	366	kcal	275	kcal	
		白糸タラのおろし煮	油		人参・大根・万能ねぎ		13.7	g	10.3		フレンチ
24	火	小松菜の玉子炒め					9.3	g	7.0	g	トースト
		みそ汁					55.0	g	41.3	g	
		フルーツ(りんご)					1.3	g	1.0	g	牛乳
		クリスマスツリーライス		ウインナー・鶏肉	コーン・にんにく・	乳・卵・小麦		kcal	340		3.1
0.5	-14	ローストチキン	マヨネーズ・砂糖・星ポテ・		ブロッコリー・ほうれん草・		13.2	-	9.9	-	アメリカン
25	小	ブロッコリーとマカロニの サラダ	油		みかん・玉ねぎ・人参		15.5	g	11.6		ドッグ
		フルーツ(みかん)					62.0	g	46.5	g	4L 151
		ブルーツ(みかん) ご飯	ごま油・ご飯・砂糖	ツナフニー カケ・エス ぬけ	インゲン・キャベツ・きゅうり	加. 小土	1.3	g kcal	1.0 267	g	牛乳
		- W とり肉団子の煮込み	∟よ価*∟敗*吵稲	ツナノレーク古・玉丁・鶏肉 粉豆腐	インケン・キャヘツ・さゆつり なめこ・ワカメ・人参・生姜	卯*小友	14.7	kcal g	11.0		ワッフル
26	木	きゅうりとわかめのツナ和え		47J 立乙/時	/ないに・ソルグ・八少・生安		10.8	g g	8.1		フツノル
20	11	すまし汁					48.3		36.2		
							1.1	5 0	0.8		牛乳.
		ご飯	ご飯・じゃが芋・バター・	ヨーゲルト・秋鮭・豚肉	あおさ粉・コーン・しめじ・	乳•小麦		kcal	273		170
		秋鮭の磯辺焼き	砂糖・小麦粉・片栗粉・		ほうれん草・人参・白菜		15.5	g	11.6		おせんべい
27	金	茹で豚と白菜のさっぱり和え	油				7.0		5.3		&クッキー
		みそ汁					57.3		43.0		
		ヨーグルト									











<sup>|</sup> コーグルト | ※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ぐする為の目安です。 ※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。