



献立表



屋食	5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		エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	おやつ		
7	火	こいのぼりハンバーグ スパゲッティサラダ ご飯・みそ汁	ご飯・パン粉・油・ スパゲッティ・砂糖・ マヨネーズ	豚肉・豆乳	人参・グリーンピース・ キャベツ・ブロッコリー・ コーン・玉ねぎ・ワカメ	小麦・卵	418 14.6 12.1 60.0 1.1	kcal g g g g	314 11.0 9.1 45.0 0.8	ハム トースト 牛乳
8	水	スパゲッティミートソース さつま芋のサラダ スープ	スパゲッティ・バター・油・ 小麦粉・砂糖・さつま芋・ マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ・人参・パセリ・ きゅうり・カリフラワー・ 万能ねぎ	小麦・乳・卵	396 14.4 12.1 54.7 1.2	kcal g g g g	297 10.8 9.1 41.0 0.9	スイーツ ポテト 牛乳
9	木	照り焼きチキン じゃが芋のツナ煮 ご飯・みそ汁	ご飯・油・砂糖・じゃが芋	鶏肉・ツナフレーク缶・ 豆腐・油揚げ	白菜・パプリカ赤・玉ねぎ・ 人参・枝豆	小麦	420 15.6 13.6 55.6 1.4	kcal g g g g	315 11.7 10.2 41.7 1.1	ハッシュド ポテト 牛乳
10	金	鶏そぼろ丼 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・ ごま油	鶏肉・玉子	ほうれん草・もやし・人参・ キャベツ・ワカメ・バナナ	卵・小麦	383 13.0 12.8 52.0 1.1	kcal g g g g	287 9.8 9.6 39.0 0.8	おせんべい &クッキー 牛乳
11	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 15.4 16.7 66.1 1.5	kcal g g g g	365 11.6 12.5 49.6 1.1	マドレーヌ 牛乳
13	月	チキンカレーライス 玉子サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖・ マヨネーズ	鶏肉・牛乳・玉子	玉ねぎ・人参・白菜・ きゅうり・オレンジ	小麦・乳・卵	451 13.9 14.7 63.6 1.7	kcal g g g g	338 10.4 11.0 47.7 1.3	ホット ケーキ 牛乳
14	火	麻婆豆腐 ほうれん草とわかめの中華 和え ご飯・はるさめスープ	ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉 春雨	豚肉・豆腐・玉子	生姜・長ねぎ・グリーンピース・ ほうれん草・人参・ワカメ	小麦・卵	399 15.1 11.8 55.3 1.1	kcal g g g g	299 11.3 8.9 41.5 0.8	ハム トースト 牛乳
15	水	チキンと大豆のトマト煮 白菜のごま和え 鉄分強化しふりかけごはん すまし汁	ご飯・じゃが芋・バター・ ごま・砂糖・花ふ	鶏肉・大豆	玉ねぎ・カットマトパック・ グリーンピース・白菜・人参・ 長ねぎ	乳・小麦	381 14.0 9.5 57.6 1.0	kcal g g g g	286 10.5 7.1 43.2 0.8	スイーツ ポテト 牛乳
16	木	助孝タラのパン粉焼き 茹で豚とほうれん草のサラダ ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・小麦粉・マヨネーズ・ パン粉・バター・砂糖・ 片栗粉・ごま油	スケソウダラ・豚肉	あおさ粉・人参・ほうれん草・ パプリカ黄・大根・ごぼう・ オレンジ	小麦・卵・乳	360 12.8 8.0 57.0 0.9	kcal g g g g	270 9.6 6.0 42.8 0.7	ハッシュド ポテト 牛乳
17	金	ソース焼きうどん おふとスナップエンドウの 玉子とじ すまし汁 フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・油・焼ふ・ 砂糖	豚肉・花かつお・玉子	キャベツ・玉ねぎ・人参・ あおさ粉・スナップエンドウ・ もやし・万能ねぎ・バナナ	小麦・卵	330 15.7 10.2 43.8 2.7	kcal g g g g	248 11.8 7.7 32.9 2.0	おせんべい &クッキー 牛乳
18	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 12.0 12.4 63.6 1.2	kcal g g g g	317 9.0 9.3 47.7 0.9	マドレーヌ 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	392	14.6	11.1	56.4	1.2
1〜2歳	285/11.8/7.9/41.7	294	10.9	8.3	42.3	0.9

屋食	5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		エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	おやつ		
20	月	ケチャップライスのふわふわ 玉子のせ お豆腐サラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・油・砂糖	鶏肉・玉子・豆腐	玉ねぎ・人参・きゅうり・ 小松菜・長ねぎ・オレンジ	乳・小麦	388 13.9 11.9 53.4 1.3	kcal g g g g	291 10.4 8.9 40.1 1.0	ホット ケーキ 牛乳
21	火	照り焼きハンバーグ スパゲッティサラダ クマさんライス みそ汁	ご飯・砂糖・パン粉・油・ 片栗粉・スパゲッティ・ マヨネーズ	花かつお・豚肉・牛乳	人参・グリーンピース・ レーズン・玉ねぎ・ ブロッコリー・コーン・ キャベツ・ワカメ	小麦・乳・卵	439 15.5 12.1 64.1 1.1	kcal g g g g	329 11.6 9.1 48.1 0.8	ハム トースト 牛乳
22	水	スパゲッティミートソース さつま芋のサラダ スープ	スパゲッティ・バター・油・ 小麦粉・砂糖・さつま芋・ マヨネーズ	豚肉	玉ねぎ・人参・パセリ・ きゅうり・もやし・万能ねぎ	小麦・乳・卵	394 14.2 12.1 54.2 1.2	kcal g g g g	296 10.7 9.1 40.7 0.9	スイーツ ポテト 牛乳
23	木	照り焼きチキン じゃが芋のツナ煮 ご飯・みそ汁	ご飯・油・砂糖・じゃが芋	鶏肉・ツナフレーク缶・ 豆腐・油揚げ	白菜・パプリカ赤・玉ねぎ・ 人参・枝豆	小麦	420 15.6 13.6 55.6 1.4	kcal g g g g	315 11.7 10.2 41.7 1.1	ハッシュド ポテト 牛乳
24	金	鶏そぼろ丼 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・ ごま油	鶏肉・玉子	ほうれん草・もやし・人参・ キャベツ・ワカメ・バナナ	卵・小麦	383 13.0 12.8 52.0 1.1	kcal g g g g	287 9.8 9.6 39.0 0.8	おせんべい &クッキー 牛乳
25	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 15.4 16.7 66.1 1.5	kcal g g g g	365 11.6 12.5 49.6 1.1	マドレーヌ 牛乳
27	月	チキンカレーライス 玉子サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖・ マヨネーズ	鶏肉・牛乳・玉子	玉ねぎ・人参・白菜・ きゅうり・オレンジ	小麦・乳・卵	451 13.9 14.7 63.6 1.7	kcal g g g g	338 10.4 11.0 47.7 1.3	ホット ケーキ 牛乳
28	火	麻婆豆腐 ほうれん草とわかめの中華 和え ご飯・はるさめスープ	ご飯・ごま油・砂糖・片栗粉 春雨	豚肉・豆腐・玉子	生姜・長ねぎ・グリーンピース・ ほうれん草・人参・ワカメ	小麦・卵	399 15.1 11.8 55.3 1.1	kcal g g g g	299 11.3 8.9 41.5 0.8	ハム トースト 牛乳
29	水	チキンと大豆のトマト煮 茹で豚とほうれん草のサラダ 鉄分強化しふりかけごはん すまし汁	ご飯・じゃが芋・バター・ ごま・砂糖・花ふ	鶏肉・大豆	玉ねぎ・カットマトパック・ グリーンピース・白菜・人参・ 長ねぎ	乳・小麦	381 14.0 9.5 57.6 1.0	kcal g g g g	286 10.5 7.1 43.2 0.8	スイーツ ポテト 牛乳
30	木	ソース焼きうどん おふとスナップエンドウの 玉子とじ すまし汁 フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・油・焼ふ・ 砂糖	豚肉・花かつお・玉子	キャベツ・玉ねぎ・人参・ あおさ粉・スナップエンドウ・ もやし・万能ねぎ・バナナ	小麦・卵	330 15.7 10.2 43.8 2.7	kcal g g g g	249 11.8 7.7 32.9 2.0	おせんべい &クッキー 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。

