



# 献立表



昼食	7月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	3~5歳 栄養価	1~2歳 栄養価	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	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月	ご飯 コーン入り玉子焼き 豆腐あんかけ みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	玉子・豆乳・豆腐・豚肉	コーン・ほうれん草・黄桃缶 玉ねぎ・枝豆・人参・大根	卵・小麦	439 kcal 18.5 g 13.5 g 58.0 g 1.5 g	329 kcal 13.9 g 10.1 g 43.5 g 1.1 g	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	水ようかん 牛乳
2火	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・大豆 豚肉	オレンジ・カットマトバック かぼちゃ・きゅうり・なす・ パプリカ赤・玉ねぎ・大根	乳・小麦	434 kcal 14.8 g 12.4 g 63.6 g 1.5 g	326 kcal 11.1 g 9.3 g 47.7 g 1.1 g	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	シャーベット
3水	ピピンパ 春雨とキャベツのマヨサラダ 中華スープ フルーツ(白桃缶)	ごま・ごま油・ご飯・ マヨネーズ・砂糖・春雨・油	玉子・豆腐・豚肉	キャベツ・きゅうり・小松菜 人参・長ねぎ・白桃缶	卵・小麦	435 kcal 13.1 g 13.4 g 62.5 g 1.2 g	326 kcal 9.8 g 10.1 g 48.9 g 0.9 g	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	ゼリー
4木	炊き込みピラフ スクランブルエッグ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター・ 砂糖	玉子・鶏肉	オレンジ・キャベツ・コーン パセリ・ブロッコリー・ 玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	356 kcal 12.4 g 9.2 g 53.8 g 1.0 g	267 kcal 9.3 g 6.9 g 40.0 g 0.8 g	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	ドーナツ 牛乳
5金	七夕そうめん 豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとわかめの 和風マヨ和え フルーツ(バナナ)	ソーメン・マヨネーズ・ 砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・玉子・豆腐 豚肉	オクラ・きゅうり・トマト バナナ・ワカメ・玉ねぎ・ 枝豆・人参	卵・小麦	354 kcal 14.5 g 12.7 g 45.7 g 2.8 g	266 kcal 10.9 g 9.5 g 34.3 g 2.1 g	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	牛乳
8月	ご飯 助余タラのココロ甘辛揚げ 炒りおから みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・ 油	おから・スケソウタラ・ 油揚げ	インゲン・オレンジ・かぼちゃ ごぼう・小松菜・人参	小麦	401 kcal 12.8 g 10.5 g 62.3 g 1.2 g	301 kcal 9.6 g 7.9 g 46.7 g 0.9 g	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	水ようかん 牛乳
9火	豚肉のケチャップバスタ 大豆のマヨサラダ スープ	スパゲッティ・バター・ マヨネーズ・砂糖・小麦粉・ 油	大豆・豚肉	キャベツ・きゅうり・しめじ パセリ・玉ねぎ・人参・大根	乳・卵・小麦	344 kcal 15.6 g 10.6 g 44.6 g 1.2 g	258 kcal 11.7 g 8.0 g 33.5 g 0.9 g	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	シャーベット
10水	コーン入り磯かき揚げ丼 豚肉とじゃが芋の煮物 すまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖 てんぷら粉・油	素干しエビ・豆腐・豚肉	あおさ粉・グリーンピース・ コーン・バナナ・玉ねぎ・ 人参	小麦・えび	448 kcal 14.1 g 10.8 g 70.9 g 1.0 g	336 kcal 10.6 g 8.1 g 53.2 g 0.8 g	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	ゼリー 牛乳
11木	ハヤシライス キャベツのごまサラダ フルーツ(白桃缶)	ごま・ご飯・砂糖・油	豚肉	カットマトバック・キャベツ コーン・パセリ・玉ねぎ・ 人参・白桃缶	小麦	407 kcal 12.0 g 11.1 g 62.5 g 1.2 g	305 kcal 9.0 g 8.3 g 46.9 g 0.9 g	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	チーズ トースト 牛乳
12金	ケチャップライスの ふわふわ玉子のせ マカロニサラダ スープ ヨーグルト	ご飯・バター・マカロニ・ マヨネーズ・砂糖・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト 玉子・鶏肉	きゅうり・グリーンピース・ ほうれん草・玉ねぎ・人参・ 大根	乳・卵・小麦	442 kcal 15.5 g 13.9 g 59.8 g 1.4 g	332 kcal 11.6 g 10.4 g 44.9 g 1.1 g	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	牛乳
13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	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	牛乳
16火	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ フルーツ(みかん缶)	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・大豆 豚肉	インゲン・カットマトバック かぼちゃ・なす・みかん缶・ 玉ねぎ・人参・大根	乳・小麦	458 kcal 14.7 g 14.1 g 65.2 g 1.5 g	344 kcal 11.0 g 10.6 g 48.9 g 1.1 g	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	シャーベット
17水	ピピンパ 春雨とキャベツのマヨサラダ 中華スープ フルーツ(白桃缶)	ごま・ごま油・ご飯・ マヨネーズ・砂糖・春雨・油	玉子・豆腐・豚肉	キャベツ・きゅうり・小松菜 人参・長ねぎ・白桃缶	卵・小麦	435 kcal 13.1 g 13.4 g 62.6 g 1.2 g	326 kcal 9.8 g 10.1 g 47.0 g 0.9 g	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	ゼリー 牛乳

昼食	7月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	3~5歳 栄養価	1~2歳 栄養価	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	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					
18木	炊き込みピラフ スクランブルエッグ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター・ 砂糖	玉子・鶏肉	オレンジ・キャベツ・コーン パセリ・ブロッコリー・ 玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	356 kcal 12.4 g 9.2 g 53.8 g 1.0 g	267 kcal 9.3 g 6.9 g 40.0 g 0.8 g	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	ドーナツ 牛乳
19金	ひまわりライス 豆腐の野菜あんかけ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	玉子・豆腐・豚肉	キヌサヤ・バナナ・ ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ 枝豆・人参・長ねぎ	乳・卵・小麦	407 kcal 17.5 g 11.2 g 56.8 g 1.0 g	305 kcal 13.1 g 8.4 g 42.6 g 0.8 g	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	おせんべい &クッキー 牛乳
20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	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	おせんべい 牛乳
22月	ご飯 助余タラのココロ甘辛揚げ 炒りおから みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・ 油	おから・スケソウタラ・ 油揚げ	インゲン・オレンジ・かぼちゃ ごぼう・小松菜・人参	小麦	401 kcal 12.8 g 10.5 g 62.3 g 1.2 g	301 kcal 9.6 g 7.9 g 46.7 g 0.9 g	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	水ようかん 牛乳
23火	豚肉のケチャップバスタ 大豆のマヨサラダ スープ	スパゲッティ・バター・ マヨネーズ・砂糖・小麦粉・ 油	大豆・豚肉	キャベツ・きゅうり・しめじ パセリ・玉ねぎ・人参・大根	乳・卵・小麦	344 kcal 15.6 g 10.6 g 44.6 g 1.2 g	258 kcal 11.7 g 8.0 g 33.5 g 0.9 g	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	シャーベット
24水	コーン入り磯かき揚げ丼 豚肉とじゃが芋の煮物 すまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖 てんぷら粉・油	素干しエビ・豆腐・豚肉	あおさ粉・グリーンピース・ コーン・バナナ・玉ねぎ・ 人参	小麦・えび	448 kcal 14.1 g 10.8 g 70.9 g 1.0 g	336 kcal 10.6 g 8.1 g 53.2 g 0.8 g	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	ゼリー 牛乳
25木	ハヤシライス キャベツのごまサラダ フルーツ(白桃缶)	ごま・ご飯・砂糖・油	豚肉	カットマトバック・キャベツ コーン・パセリ・玉ねぎ・ 人参・白桃缶	小麦	407 kcal 12.0 g 11.1 g 62.5 g 1.2 g	305 kcal 9.0 g 8.3 g 46.9 g 0.9 g	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	チーズ トースト 牛乳
26金	ケチャップライスの ふわふわ玉子のせ マカロニサラダ スープ ヨーグルト	ご飯・バター・マカロニ・ マヨネーズ・砂糖・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト 玉子・鶏肉	きゅうり・グリーンピース・ ほうれん草・玉ねぎ・人参・ 大根	乳・卵・小麦	442 kcal 15.5 g 13.9 g 59.8 g 1.4 g	332 kcal 11.6 g 10.4 g 44.9 g 1.1 g	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	牛乳
27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	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	牛乳
29月	ご飯 コーン入り玉子焼き 豆腐あんかけ みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・ 油	玉子・豆乳・豆腐・豚肉	コーン・ほうれん草・黄桃缶 玉ねぎ・枝豆・人参・大根	卵・小麦	439 kcal 18.5 g 13.5 g 58.0 g 1.5 g	329 kcal 13.9 g 10.1 g 43.5 g 1.1 g	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	水ようかん 牛乳
30火	夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・大豆 豚肉	オレンジ・カットマトバック かぼちゃ・きゅうり・なす・ パプリカ赤・玉ねぎ・大根	乳・小麦	434 kcal 14.8 g 12.4 g 63.6 g 1.5 g	326 kcal 11.1 g 9.3 g 47.7 g 1.1 g	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	シャーベット
31水	ピピンパ 春雨とキャベツのマヨサラダ 中華スープ フルーツ(白桃缶)	ごま・ごま油・ご飯・ マヨネーズ・砂糖・春雨・油	玉子・豆腐・豚肉	キャベツ・きゅうり・小松菜 人参・長ねぎ・白桃缶	卵・小麦	435 kcal 13.1 g 13.4 g 62.6 g 1.2 g	326 kcal 9.8 g 10.1 g 47.0 g 0.9 g	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・そば)	ゼリー 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ための目安です。  
※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。



年齢	栄養目標値				当月平均栄養素			
	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	炭水化物g	塩分g
3~5歳	390/16.1/10.8/57/1.2未満	400	14.8	10.4	59.4	1.2	59.4	1.2
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	300	11.1	7.8	44.5	0.9	44.5	0.9