



献立表



屋 食	9月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	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		3～5歳 栄養価	1～2歳 栄養価	エネルギー	タンパク質	
2月	ケチャップライスの ふわふわ玉子のせ キャベツとツナのサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・油	ツナフレーク缶・玉子・ 鶏肉	オレンジ・キャベツ・ きゅうり・グリーンピース・ チンゲン菜・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	384 13.2 11.6 54.1 1.3	288 9.9 8.7 40.6 1.0	ゼリー 牛乳		
3火	ご飯 豚肉と豆腐の麻婆風 小松菜の中華和え 春雨スープ	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・ 春雨・片栗粉	豆腐・豚肉	ニラ・パプリカ赤・ワカメ・ 小松菜・生姜・長ねぎ	小麦	369 13.8 9.7 53.9 0.9	277 10.4 7.3 40.4 0.7	ハム トースト 牛乳		
4水	ご飯 ホークビーンズ しらすサラダ スープ	ご飯・じゃが芋・バター・ 砂糖・油	しらす干し・大豆・豚肉	カットトマトパック・ グリーンピース・しめじ・ 玉ねぎ・人参・水菜・白菜	乳・小麦	378 14.8 9.0 56.9 0.9	284 11.1 6.8 42.7 0.7	シャーベット		
5木	あったか鶏うどん 小松菜とトマトの豆腐サラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・砂糖	ツナフレーク缶・鶏肉・ 豆腐・油揚げ	オレンジ・しめじ・トマト・ 玉ねぎ・小松菜・人参・ 万能ねぎ	小麦	348 16.2 13.0 41.4 2.5	261 12.2 9.8 31.1 1.9	ホット ケーキ 牛乳		
6金	カレーライス 春雨サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖 春雨	豚肉・牛乳・ハム	玉ねぎ・人参・きゅうり オレンジ	小麦・乳	423 12.0 12.4 63.6 1.2	317 9.0 9.3 47.7 0.9	おせんべい &クッキー 牛乳		
7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 14.7 7.9 54.2 1.2	265 11.0 5.9 40.7 0.9	おせんべい 牛乳		
9月	なすのミートソース スパゲッティ さつま芋と大豆のサラダ スープ	さつま芋・スパゲッティ・ バター・マヨネーズ・砂糖・ 小麦粉・油	大豆・豚肉	インゲン・なす・ワカメ・ 玉ねぎ・大根	乳・卵・小麦	411 15.6 13.1 55.1 1.2	308 11.7 9.8 41.3 0.9	ゼリー 牛乳		
10火	納豆ごはん 豚肉のごまだれ炒め 白菜とコーンのツナ煮 すまし汁	ごま・ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・豆腐・ 豚肉・納豆	コーン・しめじ・パプリカ赤・ ブロッコリー・玉ねぎ・白菜	小麦	410 20.2 12.2 53.1 0.9	308 15.2 9.2 39.8 0.7	ハム トースト 牛乳		
11水	ピピンバ お豆腐サラダ 中華スープ フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	玉子・豆腐・豚肉	きゅうり・バナナ・ワカメ・ 小松菜・人参・大根・ 万能ねぎ	卵・小麦	408 14.1 13.8 54.6 1.1	306 10.6 10.4 41.0 0.8	シャーベット		
12木	ご飯 助宗タラの甘辛煮 鶏とかぼちゃのソテー みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・油	スケノウタラ・鶏肉	オレンジ・かぼちゃ・ チンゲン菜・ピーマン・ 人参・生姜・長ねぎ・白菜	乳・小麦	343 13.4 6.6 55.0 1.0	257 10.1 5.0 41.3 0.8	ホット ケーキ 牛乳		
13金	お月見カレーライス 和風おかつサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	花かつお・牛乳・玉子・ 豚肉	キャベツ・ブロッコリー・ りんご・レーズン・玉ねぎ・ 人参	乳・卵・小麦	440 13.5 11.6 68.1 1.6	330 10.1 8.7 51.1 0.8	おせんべい &クッキー 牛乳		
14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	365 11.6 12.5 49.6 1.1	おせんべい 牛乳		

栄養目標量					当月平均栄養素				
年齢	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
3～5歳	390/16.17/10.8/57/1.2未満	392	14.5	10.9	392	14.5	10.9	56.6	1.2
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	294	10.9	8.2	294	10.9	8.2	42.5	0.9

屋 食	9月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	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		3～5歳 栄養価	1～2歳 栄養価	エネルギー	タンパク質	
17火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 小松菜の中華和え 春雨スープ	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・ 春雨・片栗粉	豆腐・豚肉	ブロッコリー・ワカメ・ 玉ねぎ・小松菜・人参・ 赤ピーマン	小麦	387 13.9 10.5 56.6 0.9	290 10.4 7.9 42.5 0.7	ハム トースト 牛乳		
18水	ご飯 ホークビーンズ しらすサラダ スープ	ご飯・じゃが芋・バター・ 砂糖・油	しらす干し・大豆・豚肉	カットトマトパック・ グリーンピース・しめじ・ 玉ねぎ・人参・水菜・白菜	乳・小麦	378 14.8 9.0 56.9 0.9	284 11.1 6.8 42.7 0.7	シャーベット		
19木	あったか鶏うどん 小松菜とトマトの豆腐サラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・砂糖	ツナフレーク缶・鶏肉・ 豆腐・油揚げ	オレンジ・しめじ・トマト・ 玉ねぎ・小松菜・人参・ 万能ねぎ	小麦	348 16.2 13.0 41.4 2.5	261 12.2 9.8 31.1 1.9	ホット ケーキ 牛乳		
20金	ご飯 肉じゃが 白菜の玉子炒め みそ汁	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	玉子・豚肉	グリーンピース・ニラ・ワカメ・ 玉ねぎ・人参・長ねぎ・ 白菜	卵・小麦	414 16.9 11.1 58.9 1.2	311 12.7 8.3 44.2 0.9	おせんべい &クッキー 牛乳		
21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	317 9.0 9.3 47.7 0.9	おせんべい 牛乳		
24火	しらすご飯 豚肉のごまだれ炒め 白菜とコーンのツナ煮 すまし汁	ごま・ご飯・砂糖・油	しらす干し・ツナフレーク缶 豆腐・豚肉	コーン・しめじ・ブロッコリー 玉ねぎ・枝豆・赤ピーマン 白菜	小麦	374 18.1 10.3 50.8 0.9	281 13.6 7.7 38.1 0.7	ハム トースト 牛乳		
25水	ピピンバ お豆腐サラダ 中華スープ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	玉子・豆腐・豚肉	オレンジ・きゅうり・ワカメ・ 小松菜・人参・大根・ 万能ねぎ	卵・小麦	405 14.1 13.8 53.7 1.1	304 10.6 10.4 40.3 0.8	シャーベット		
26木	ご飯 助宗タラの甘辛煮 鶏とかぼちゃのソテー みそ汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・油	スケノウタラ・ヨーグルト・ 鶏肉	かぼちゃ・チンゲン菜・ ピーマン・人参・生姜・ 長ねぎ・白菜	乳・小麦	360 14.6 7.8 54.8 1.0	270 11.0 5.9 41.1 0.8	ホット ケーキ 牛乳		
27金	茹で玉子カレーライス 和風おかつサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	花かつお・牛乳・玉子・ 豚肉	キャベツ・ブロッコリー・ りんご・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	428 13.4 11.6 65.2 1.5	321 10.1 8.7 48.9 1.1	おせんべい &クッキー 牛乳		
28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 14.7 7.9 54.2 1.2	265 11.0 5.9 40.7 0.8	おせんべい 牛乳		
30月	ケチャップライスの ふわふわ玉子のせ キャベツとツナのサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・油	ツナフレーク缶・玉子・ 鶏肉	オレンジ・キャベツ・ きゅうり・グリーンピース・ チンゲン菜・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	384 13.2 11.6 54.1 1.3	288 9.9 8.7 40.6 1.0	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。

