						WEROS-9				献	
	昼食	11月	熱や力になるもの	3色食品群 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・ スぴ・かに	3~5歳 栄養価	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	栄養価	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	おやつ
2	月	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 白菜とひじきのツナマヨサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・マヨネーズ 砂糖・片栗粉	ツナフレーク缶・豆腐 豚肉	インゲン・オレンジ・ごぼう ひじき・玉ねぎ・小松菜 人参・白菜	卵•小麦	400 15.3 11.9 56.3 0.9	g g g		g g g	ホット ケーキ 牛乳
4	水	ご飯 蛙のクリームシチュー ほうれん草と豆腐のサラダ かばちゃの塩パター煮 フルーツ(りんご)	ご飯・バター・砂糖・油	牛乳·鮭·豆腐	かばちゃ・ほうれん草 りんご・玉ねぎ・人参	乳・小麦	403 14.4 8.9 64.1 0.8	kcal g g	302 10.8 6.7	kcal g g g	ふかし芋
5	木	スパゲッティミートソース 大根とブロッコリーの玉子サラダ スープ	スパゲッティ・パター マヨネーズ・砂糖・小麦粉 油	ツナフレーク缶・玉子 豚肉	グリンビース・コーン ブロッコリー・玉ねぎ 人参・大根・白菜	乳・卵・小麦	412 18.6 17.0 44.6	kcal g	309	kcal g g	たこ焼き
6	金	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ もやしと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(パナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋 花ふ・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ	あおさ粉・ごぼう・バナナ もやし・人参・生姜	小麦	366 9.3 10.2 57.9 0.8	g g	275 7.0	kcal g g	おせんべい &クッキー 牛乳
7	±	ボークカレーライス	ご飯・じゃが芋・油 砂糖	豚肉•牛乳	きゅうり・コーン・りんご 玉ねぎ・人参	乳・小麦		g	311 9.2 7.8 49.4	kcal g g	おせんべい
9	月	ご飯 鶏肉と大豆のクリームシチュー トマトときゅうりのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・バター 砂糖・油	牛乳・鶏肉・大豆	きゅうり・コーン・トマト パセリ・りんご・玉ねぎ 人参	乳・小麦	452 13.1 13.7 66.9	g g	339	kcal g g g	ホットケーキ
10	火	ご飯 鶏肉の磯バン粉焼き かぼちゃのとろみ煮 みそ汁	ご飯・バター・バン粉 マヨネーズ・小麦粉 片栗粉・油	鶏肉	あおさ粉・インゲン かぽちゃ・グリンピース ブロッコリー・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦	429 13.6 11.9 64.7	g g	322 10.2 8.9 48.5	kcal g g	チーズトースト

2	月	白菜とひじきのツナマヨサラダ			人参·白菜		11.9			ケーキ
		みそ汁					56.3			
		フルーツ(オレンジ)					0.9	g 0.7		牛乳
		ご飯	ご飯・バター・砂糖・油	牛乳・鮭・豆腐	かぼちゃ・ほうれん草	乳・小麦	403	kcal 302	kcal	
		鮭のクリームシチュー			りんご・玉ねぎ・人参		14.4	g 10.8	g	ふかし芋
4		ほうれん草と豆腐のサラダ					8.9	g 6.7	g	
		かぼちゃの塩バター煮					64.1	g 48.1	g	
		フルーツ(りんご)					0.8	g 0.6	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	グリンピース・コーン	乳・卵・小麦	412		kcal	
		大根とブロッコリーの玉子サラダ	マヨネーズ・砂糖・小麦粉	豚肉	ブロッコリー・玉ねぎ		18.6	g 14.0	g	たこ焼き
5	木	スープ	油		人参・大根・白菜		17.0		g	
							44.6	g 33.5		
							1.4	g 1.1	g	牛乳
		ご飯	ごま油・ご飯・じゃが芋	カラスカレイ	あおさ粉・ごぼう・バナナ	小麦	366	kcal 275	kcal	
		カラスカレイの竜田揚げ	花ふ・砂糖・片栗粉・油		もやし・人参・生姜		9.3	g 7.0	g	おせんべい
6	金	もやしと人参のサラダ					10.2	g 7.7	g	&クッキー
		みそ汁					57.9	g 43.4	g	
		フルーツ(バナナ)					0.8	g 0.6	g	牛乳
		ボークカレーライス	ご飯・じゃが芋・油	豚肉•牛乳	きゅうり・コーン・りんご	乳•小麦	414	kcal 311	kcal	
		きゅうりとコーンのサラダ	砂糖		玉ねぎ・人参		12.2	g 9.2	g	おせんべい
7	土	フルーツ(りんご)					10.4	g 7.8	g	
							65.9	g 49.4	g	
							1.4	g 1.1		牛乳
		ご飯	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・小麦	452	kcal 339	kcal	
		鶏肉と大豆のクリームシチュー	砂糖・油		パセリ・りんご・玉ねぎ		13.1	g 9.8	g	ホット
9	月	トマトときゅうりのサラダ			人参			g 10.3		ケーキ
-		フルーツ(りんご)			, , ,		66.9			
							1.4	g 1.1		牛乳.
		ご飯	ご飯・バター・バン粉	鶏肉	あおさ粉・インゲン	乳・卵・小麦	429		kcal	1 70
		鶏肉の磯パン粉焼き	マヨネーズ・小麦粉		かぼちゃ・グリンピース	70 71 752	13.6			チーズ
10	火	かぼちゃのとろみ煮	片栗粉·油		ブロッコリー・玉ねぎ		11.9			トースト
		みそ汁	71 26127 1111		人参			g 48.5		1 /1
		-> (11			/*		1.1	g 0.8		牛乳
		肉うどん	うどん・ごま油・砂糖	厚揚げ・豚肉	えのき茸・バナナ・小松菜	小麦	345	_	kcal	176
		厚揚げのきのこあんかけ	片栗粉・油	/手1向い : 10小小	人参・大根・万能ねぎ	小文	16.4			ふかし芋
11	ъk	フルーツ(バナナ)	71 26127 1111		As And Ambrac		12.8		_	2000-0-1
	710	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					41.3			
								g 31.0 g 1.6		牛乳
		ケチャップライスのふわふわ玉子のせ	ごま・ご飯・バター	玉子·雞肉	オレンジ・かぶ	乳・卵・小麦	386	_	kcal	十孔
		白菜と人参のごまサラダ		玉丁•赖内	イレンン・かふ グリンピース・玉ねぎ	孔'师'小友				2-4-2
12	*	スープ	砂糖・油		人参・水菜・白菜		12.2 12.2	g 9.2 g 9.2		たこ焼き
12	//	へ ノ フルーツ(オレンジ)			八参,小米,口米					
		JW J(4022)						g 40.5		11. 151
-		ご飯	ご飯・米粉・油	11 × 60 m	11 Links but	a. otr	1.2	g 0.9		牛乳
		ー 取 カラスカレイと野菜の米粉天ぷら	□ 呶• 木材• 佃	カラスカレイ・鶏肉	インゲン・かぼちゃ・なす	小麦	429		kcal	
13	_				バナナ・ピーマン・もやし		12.5			おせんべい
13	金	鶏肉のもやし炒め			長ねぎ		14.6		g	&クッキー
		みそ汁					60.4			
-		フルーツ(バナナ)	when the related white	the sales			0.9	g 0.7		牛乳
		豚丼	ご飯・油・砂糖・ごま	豚肉	玉ねぎ・キヌサヤ	乳・小麦	353		kcal	l
14	_	ほうれん草とコーンのごま和え			ほうれん草・人参		14.7	-		おせんべい
14	土	みそ汁			コーン・大根・長ねぎ			g 5.9		
		フルーツ(オレンジ)			オレンジ		54.2			
<u> </u>		√ac				day a day	1.2	g 0.9		牛乳
1		ご飯	ごま油・ご飯・マヨネーズ	ツナフレーク缶・豆腐	インゲン・オレンジ・ごぼう	卵・小麦	400		kcal	l l
	_	豆腐の野菜あんかけ	砂糖・片栗粉	豚肉	ひじき・玉ねぎ・小松菜		15.3	-		ホット
16	月	白菜とひじきのツナマヨサラダ			人参·白菜			g 8.9		ケーキ
		みそ汁					56.3			
<u> </u>		フルーツ(オレンジ)		1			0.9	g 0.7	g	牛乳
1		給与栄養目標量			給与栄養量					
年22		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~	齢 5歳 2歳	エネルキー/たんはく質/脂質/塩分 390/16.1/10.8/57.0/1.1未満 285/11.8/7.9/417/0.8未満	エネルギーKcal 392 294	たんはく質g 14.5 10.9	脂質g 10.5 7.9	57.9 43.4	温ガg 1.1 0.8			





表

立





	\neg	II) 	3色食品群					エネルギー		エネルギー	
	昼食		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・ スひ・かに	3~5歳 栄養価	タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	1~2歳 栄養価		おやつ
17	火	ボークカレーライス きゅうりのコーンサラダ フルーツ(柿)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	牛乳•豚肉	きゅうり・コーン・柿	乳・小麦	423 12.3 11.4 67.0	kcal g g	320 9.2 8.6 50.3	g	チーズトースト
18	水	ご飯 鮭のクリームシチュー ほうれん草と豆腐のサラダ	ご飯・バター・砂糖・油	牛乳·鮭·豆腐	かぼちゃ・ほうれん草 りんご・玉ねぎ・人参	乳·小麦	1.4	g kcal g	1.1	g kcal g	牛乳 スイート ポテト
		かぼちゃの塩バター煮 フルーツ(りんご) 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	グリンピース・コーン	乳・卵・小麦	64.1 0.8 412	g g kcal	48.1 0.6 309	g	牛乳
19	木	大根とブロッコリーの玉子サラダ スープ	マヨネーズ・砂糖・小麦粉油	豚肉	ブロッコリー・玉ねぎ 人参・大根・白菜		18.6 17.0 44.6	g g g	14.0 12.8 33.5		たこ焼き
20	金	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ もやしと人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋 花ふ・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ	あおさ粉・ごぼう・バナナ もやし・人参・生姜	小麦	366 9.3 10.2 57.9	kcal g g	275 7.0 7.7 43.4	g g	おせんべい &クッキー
21	±	フルーツ(パナナ) ご飯 クリームシチュー ツナサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油	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	乳・小麦	15.4 16.7 66.1	g kcal g g	11.8 12.5 49.8	kcal g g	牛乳 おせんべい
24	火	ハヤシライス マカロニサラダ コロッケ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・バン粉 マカロニ・小麦粉・じゃが芋 油・マヨネーズ・砂糖	ツナフレーク缶・鶏肉 玉子	コーン・オレンジ・玉ねぎ 人参	乳•卵•小麦	1.5 435 11.4 11.3 70.3	kcal g g g	8.6 8.5 52.7	g g	生乳 チーズ トースト 牛乳
25	水	肉うどん 厚揚げのきのこあんかけ フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・砂糖 片栗粉・油	厚揚げ・豚肉	えのき茸・バナナ・小松菜 人参・大根・万能ねぎ	小麦	345 16.4 12.8 41.3	kcal g g	12.3 9.6 31.0	kcal g g g	スイートボテト
26	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参のごまサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・バター 砂糖・油	玉子・鶏肉	オレンジ・かぶ グリンビース・玉ねぎ 人参・水菜・白菜	乳・卵・小麦	2.1 386 12.2 12.2 54.0	kcal g g	9.2 9.2 40.5	kcal g g g	たこ焼き
27	金	ご飯 カラスカレイと野菜の米粉天ぶら 鶏肉のもやし炒め みそ汁 フルーツ(パナナ)	ご飯・米粉・油	カラスカレイ・鶏肉	インゲン・かぼちゃ・なす バナナ・ピーマン・もやし 長ねぎ	小麦	1.2 429 12.5 14.6 60.4 0.9	g kcal g g g	0.9 322 9.4 11.0 45.3 0.7	kcal g g	牛乳 おせんべい &クッキー 牛乳
28	±	ボークカレーライス きゅうりとコーンのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油 砂糖	豚肉·牛乳	きゅうり・コーン・りんご 玉ねぎ・人参	乳・小麦		kcal g g		g	生孔 おせんべい 牛乳
30	月	白菜とひじきのツナマヨサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・マヨネーズ 砂糖・片栗粉	ツナフレーク缶・豆腐 豚肉	インゲン・オレンジ・ごぼう ひじき・玉ねぎ・小松菜 人参・白菜	卵・小麦	400 15.3 11.9 56.3		300 11.5 8.9 42.6	g g g	ホットケーキ
		フルーツ(オレンジ)	・見た日で分かりやすぐするえ	f or Halamorta			0.9	g	0.7	g	牛乳

リケンド ルーツ(オレンジ) ※3色食品群は食品中に含まれる楽養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。 ※香辛料を正治・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。



