Carrie	
1 <del>200</del> 5 <del>200</del> 5	















		T	1	0.77 & 17 714		$\sim$					
	-			3色食品群		アレルギー	9	エネルギー	1 - 944	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	プレルキー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ スプ・かに	3~5成 栄養価	タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	1~2歳 栄養価	タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	おやつ
		ご飯	ご飯・バター・砂糖	シロイトタラ・油揚げ	えのき茸・かぼちゃ	乳・小麦	396	kcal	297	kcal	
		白糸タラの洋風照り焼き	小麦粉・焼ふ・油	. 1122 111110	ピーマン・りんご・玉ねぎ	70 750	13.3			g	フレンチ
1	火	かぼちゃの信田煮			枝豆		9.3		7.0	g	トースト
		みそ汁					62.9		47.2	g	
		フルーツ(りんご)					0.8		0.6	g	牛乳
		ご飯	ごま油・ご飯・じゃが芋	鶏肉	ごぼう・パブリカ赤	小麦		kcal	263	kcal	
	-14	鶏肉と白菜の中華煮	砂糖·片栗粉		ほうれん草・もやし・人参		12.1			g	アメリカン
2	バ	もやしとほうれん草の和え物			白菜		8.3		6.2		ドック
		みそ汁					54.5		40.9	g	et. est
		スパゲティナボリタン	さつま芋・スパゲティ	ツナフレーク缶・牛乳	キャベツ・コーン・ピーマン	乳・小麦	1.2	g kcal	0.9 267	g kcal	牛乳
		キャベツのツナ炒め	バター・砂糖・片栗粉	3万プレーク田・午乳 鶏肉	下ねぎ	孔•小友	12.0				スイート
3	木	みるくスープ	油	期內	3X44C		12.0			g g	ポテト
"	,,,	-7 4 (7)	100				48.4		36.3		4171
							1.0		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		kcal	325	kcal	
		マセドアンサラダ	砂糖·油		グリンピース・バナナ		12.1			g	おせんべい
4	金	フルーツ(バナナ)			玉ねぎ・人参		12.1				&クッキー
							66.7	g	50.0	g	
		2					1.1	0	0.8	g	牛乳
		ポークカレーライス	ご飯・じゃが芋・油	豚肉・牛乳	きゅうり・コーン・りんご	乳•小麦		kcal	311		
5	+	きゅうりとコーンのサラダ フルーツ(りんご)	砂糖		玉ねぎ・人参		12.2	_		g	おせんべい
э	工	ブルーツ(りんこ)					10.4			g	
							65.9	_		g	牛乳
		ご飯	ごま・ごま油・ご飯・砂糖	玉子・鶏肉・豆腐	コーン・パイナップル缶	卵・小麦	1.4	g kcal	1.1 329	g kool	十孔
		千草玉子焼き	春雨・油	工 ] "期内" 立胸	ひじき・ブロッコリー	卯•小友	14.0			g	ポテト
7	月	春雨サラダ	н.ы. ли		玉ねぎ・白菜		13.7		10.3		フライ
		みそ汁			E44C HX		61.3		46	g	// !
		フルーツ(パイン缶)					1.0		0.8	g	牛乳
		鉄分強化!ふりかけご飯	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ	シロイトタラ・玉子	みかん・ワカメ・小松菜	卵·小麦	344	kcal	258	kcal	
		白糸タラのおろし煮	片栗粉•油		人参·水菜·大根		12.8			g	フレンチ
8	火	小松菜の玉子炒め					7.7		5.8		トースト
		みそ汁					54.0		40.5	g	
		フルーツ(みかん)	** * * ***			atan a fa	1.3		1.0	g	牛乳
		鶏肉と玉子のあったかそうめん さつま芋のごまがらめ	ごま・さつま芋・ソーメン	玉子・鶏肉	しめじ・バナナ・人参	卵•小麦	353			kcal	-7 111-5
9	ماد	フルーツ(バナナ)	砂糖・小麦粉・片栗粉		白菜・万能ねぎ		12.6	_		g	アメリカン
9	小	JN-J(N) J)	油				8.4 55.0		6.3 41.3	g	ドック
							2.3		1.7		牛乳
		ご飯	ごま油・ご飯・砂糖	ツナフレーク缶・玉子	インゲン・キャベツ	卵·小麦		kcal	269	,	174
		とり団子の煮込み	- 100 - 20 5/10	鶏肉・粉豆腐	きゅうり・ごぼう・ワカメ		14.6		11.0	g	スイート
10	木				人参·生姜		10.8			g	ポテト
		すまし汁					48.8			g	
							1.1		0.8	g	牛乳
		ご飯	ご飯・バター・砂糖・油	鮭・豚肉	チンゲン菜・バナナ	乳•小麦		kcal	280		
ا ا	_	鮭のクリームシチュー			パプリカ赤・玉ねぎ・人参		15.4			g	おせんべい
11	金	茹で豚とチンゲン菜のさっぱり和え					9.6		7.2	g	&クッキー
		フルーツ(バナナ)					53.4		40.1	g	4- 型
		豚丼	デ新·油.砂粧.デ±	胶内	玉ねぎ・キヌサヤ	乳・小麦	0.8	_	0.6	g kool	牛乳
		ほうれん草とコーンのごま和え	ご飯・油・砂糖・ごま	豚肉	玉ねさ・キメサヤ ほうれん草・人参	九"小友	353 14.7	kcal g	265 11.0	kcal g	おせんべい
12	+	みそ汁			コーン・大根・長ねぎ		7.9		5.9		42 E/U W
	_	フルーツ(オレンジ)			オレンジ		54.2		40.7	g	
							1.2		0.9	g	牛乳
		ポークカレーライス	ごま・ご飯・じゃが芋	牛乳·豚肉	オレンジ・キャベツ・ワカメ	乳・卵・小麦		kcal	326	kcal	. , , ,
		キャベツとわかめのごまマヨサラダ	マヨネーズ・砂糖・油		玉ねぎ・人参		12.8			g	ポテト
14	月	フルーツ(オレンジ)					13.3		10.0	g	フライ
							64.8		48.6		
		AA I- W AI- III III II		W	AA F W 26 H		1.6	g	1.2	g	牛乳
年	did:	給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分			給与栄養量	the sky flather	Hr /\	4			
3~		390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	エネルギーKcal 395	たんぱく質g 14.5	脂質g 11.0	炭水化物g 57.4	<u>塩分g</u>	1			
ı°∼		285/11.8/7.9/417/0.8未満	296	10.9	8.2	43.0	0.8	1			
								-			

	_			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・	3~5歳 栄養価		1~2歳 栄養価	タンパク質 脂質 炭水化物	おやこ
		~ hr		and the second second		えび・かに		塩分		塩分	
		ご飯	ご飯・バター・砂糖	シロイトタラ・油揚げ	えのき茸・かぼちゃ	乳・小麦		kcal		kcal	_, , _
15	火	白糸タラの洋風照り焼き かぼちゃの信田煮	小麦粉・焼ふ・油		ピーマン・りんご・玉ねぎ		13.3		10.0	1-	フレンチ
15	Х	みそ汁			枝豆		9.3		7.0	g	トースト
		みて11 フルーツ(りんご)					62.9		47.2	_	AL OST
-		ご飯	ごま油・ご飯・じゃが芋	鶏肉	ごぼう・パブリカ赤	小麦	0.8	g kcal	0.6	kcal	牛乳
		鶏肉と白菜の中華煮	砂糖・片栗粉	期内	ほうれん草・もやし・人参	小女	12.1		9.1		アメリカ
16	σk	もやしとほうれん草の和え物	19相"月末初		白菜		8.3	g	6.2	_	ドック
10	71	みそ汁			口米		54.5		40.9		トック
		-5 (11					1.2	8	0.9		牛乳
		スパゲティナポリタン	さつま芋・スパゲティ	ツナフレーク缶・牛乳	キャベツ・コーン・ビーマン	乳·小麦		kcal		kcal	T-1L
		キャベツのツナ炒め	バター・砂糖・片栗粉	鶏肉	玉ねぎ	10 110	12.0		9.0		スイート
17	木	みるくスープ	油	Mary .	1749.0		12.4		9.3		ポテト
		, , ,	1111				48.4		36.3		401
							1.0		0.8	_	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		kcal		kcal	
		マセドアンサラダ	砂糖・油		グリンピース・バナナ		12.1	g	9.1	g	おせんべい
18	金	フルーツ(バナナ)			玉ねぎ・人参		12.1		9.1	_	&クッキー
					1100 715		66.7		50.0		
							1.1	g	0.8	g	牛乳
		ご飯	ご飯・じゃが芋・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	乳・小麦	487	kcal	365	kcal	
		クリームシチュー		ツナフレーク缶	コーン・キャベツ・りんご		15.4		11.8	g	おせんべい
19	土	ツナサラダ					16.7		12.5		
		フルーツ(りんご)					66.1		49.8	g	
							1.5	g	1.1	g	牛乳
		ご飯	ごま・ごま油・ご飯・砂糖	玉子・鶏肉・豆腐	コーン・パイナップル缶	卵•小麦	438	kcal	329	kcal	
		千草玉子焼き	春雨•油		ひじき・ブロッコリー		14.0	g	10.5	g	ポテト
21	月	春雨サラダ			玉ねぎ・白菜		13.7	g	10.3	g	フライ
		みそ汁					61.3	g	46	g	
		フルーツ(パイン缶)					1.0	g	0.8	g	牛乳
		鉄分強化!ふりかけご飯	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ	シロイトタラ・玉子	みかん・ワカメ・小松菜	卵·小麦		kcal		kcal	
		白糸タラのおろし煮	片栗粉・油		人参・水菜・大根		12.8	g	9.6	g	フレンチ
22	火	小松菜の玉子炒め					7.7	g	5.8	g	トースト
		みそ汁					54.0	g	40.5	g	
		フルーツ(みかん)					1.3	g	1.0	g	牛乳
		クリスマス雪だるまハヤシ	ご飯・バター・パン粉	鶏肉・海老・玉子	パセリ・オレンジ・玉ねぎ	乳・卵・小麦	435	kcal	326	kcal	
		海老フライ	マカロニ・小麦粉・油		人参		11.4	g	8.6	g	クリスマ:
23	水	マカロニサラダ	マヨネーズ・砂糖				11.3		8.5	g	ケーキ
		フルーツ(オレンジ)					70.3		52.7		
		and the					1.1		0.8		牛乳
		ご飯	ごま油・ご飯・砂糖	ツナフレーク缶・玉子	インゲン・キャベツ	卵•小麦		kcal		kcal	
	_	とり団子の煮込み		鶏肉·粉豆腐	きゅうり・ごぼう・ワカメ	1	14.6		11.0	_	スイート
24	木	きゅうりとわかめのツナ和え			人参・生姜	1	10.8		8.1		ボテト
		すまし汁				1	48.8		36.6		
		~ hr	***				1.1	_	0.8		牛乳
		ご飯	ご飯・バター・砂糖・油	鮭·豚肉	チンゲン菜・バナナ	乳・小麦		kcal		kcal	
٥.	_	蛙のクリームシチュー			パプリカ赤・玉ねぎ・人参	1	15.4		11.6		おせんべ
25	金	茹で豚とチンゲン菜のさっぱり和え				1	9.6		7.2		&クッキー
		フルーツ(バナナ)				1	53.4	g	40.1	_	AL USH
		# 5hl = 77		me de 11 mi	N 910 N 10.1 . A		0.8	g	0.6		牛乳
		ポークカレーライス	ご飯・じゃが芋・油	豚肉•牛乳	きゅうり・コーン・りんご	乳・小麦		kcal		kcal	
	_	きゅうりとコーンのサラダ	砂糖		玉ねぎ・人参	1	12.2	_	9.2	_	おせんべ
26	土	フルーツ(りんご)					10.4		7.8		
							65.9		49.4		牛乳
							1.4	g	1.1	g	I

※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。 ※香学科や正油・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。









