献　立　表

	昼食	12月	3色食品群 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・えび・かに）	3～5歳栄養価 エネルギー kcal / タンパク質 g / 脂質 g / 炭水化物 g / 塩分 g	1～2歳栄養価 エネルギー kcal / タンパク質 g / 脂質 g / 炭水化物 g / 塩分 g	おやつ
1	火	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き かぼちゃの信田煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・焼ふ・油	シロイトタラ・油揚げ	えのき茸・かぼちゃ ピーマン・りんご・玉ねぎ 枝豆	乳・小麦	396 kcal 13.3 g 9.3 g 62.9 g 0.8 g	297 kcal 10.0 g 7.0 g 47.2 g 0.6 g	フレンチトースト 牛乳
2	水	ご飯 鶏肉と白菜の中華煮 もやしとほうれん草の和え物 みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋 砂糖・片栗粉	鶏肉	ごぼう・パプリカ赤 ほうれん草・もやし・人参 白菜	小麦	351 kcal 12.1 g 8.3 g 54.5 g 1.2 g	263 kcal 9.1 g 6.2 g 40.9 g 0.9 g	アメリカンドック 牛乳
3	木	スパゲティナポリタン キャベツのツナ炒め みるくスープ	さつま芋・スパゲティ バター・砂糖・片栗粉 油	ツナフレーク缶・牛乳 鶏肉	キャベツ・コーン・ピーマン 玉ねぎ	乳・小麦	356 kcal 12.0 g 12.4 g 48.4 g 1.0 g	267 kcal 9.0 g 9.3 g 36.3 g 0.8 g	スイートポテト 牛乳
4	金	ハヤシライス マセドアンサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ 砂糖・油	豚肉	カットトマトパック グリンピース・バナナ 玉ねぎ・人参	卵・小麦	423 kcal 12.1 g 12.1 g 66.7 g 1.1 g	325 kcal 9.1 g 9.1 g 50.0 g 0.8 g	おせんべい&クッキー 牛乳
5	土	ポークカレーライス 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	414 kcal 12.2 g 10.4 g 65.9 g 1.4 g	311 kcal 9.2 g 7.8 g 49.4 g 1.1 g	おせんべい 牛乳
7	月	ご飯 千草玉子焼き 春雨サラダ みそ汁 フルーツ(パイン缶)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖 春雨・油	玉子・鶏肉・豆腐	コーン・パイナップル缶 ひじき・ブロッコリー 玉ねぎ・白菜	卵・小麦	438 kcal 14.0 g 13.7 g 61.3 g 1.0 g	329 kcal 10.5 g 10.3 g 46 g 0.8 g	ポテトフライ 牛乳
8	火	鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラのおろし煮 小松菜の玉子炒め みそ汁 フルーツ(みかん)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ 片栗粉・油	シロイトタラ・玉子	みかん・ワカメ・小松菜 人参・水菜・大根	卵・小麦	344 kcal 12.8 g 7.7 g 54.0 g 1.3 g	258 kcal 9.6 g 5.8 g 40.5 g 1.0 g	フレンチトースト 牛乳
9	水	鶏肉と玉子のあったかそうめん さつま芋のごまがらめ フルーツ(バナナ)	ごま・さつま芋・ソーメン 砂糖・小麦粉・片栗粉 油	玉子・鶏肉	しめじ・バナナ・人参 白菜・万能ねぎ	卵・小麦	353 kcal 12.6 g 8.4 g 55.0 g 2.3 g	265 kcal 9.5 g 6.3 g 41.3 g 1.7 g	アメリカンドック 牛乳
10	木	ご飯 とり団子の煮込み きゅうりとわかめのツナ和え すまし汁	ごま油・ご飯・砂糖	ツナフレーク缶・玉子 鶏肉・粉豆腐	インゲン・キャベツ きゅうり・ごぼう・ワカメ 人参・生姜	卵・小麦	359 kcal 14.6 g 10.8 g 48.8 g 1.1 g	269 kcal 11.0 g 8.1 g 36.6 g 0.8 g	スイートポテト 牛乳
11	金	ご飯 鮭のクリームシチュー 茹で豚とチンゲン菜のさっぱり和え フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖・油	鮭・豚肉	チンゲン菜・バナナ パプリカ赤・玉ねぎ・人参	乳・小麦	373 kcal 15.4 g 9.6 g 53.4 g 0.8 g	280 kcal 11.6 g 7.2 g 40.1 g 0.6 g	おせんべい&クッキー 牛乳
12	土	豚丼 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	豚肉	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	乳・小麦	353 kcal 14.7 g 7.9 g 54.2 g 1.2 g	265 kcal 11.0 g 5.9 g 40.7 g 0.9 g	おせんべい 牛乳
14	月	ポークカレーライス キャベツとわかめのごまマヨサラダ フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・じゃが芋 マヨネーズ・砂糖・油	牛乳・豚肉	オレンジ・キャベツ・ワカメ 玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	435 kcal 12.8 g 13.3 g 64.8 g 1.6 g	326 kcal 9.6 g 10.0 g 48.6 g 1.2 g	ポテトフライ 牛乳

年齢	給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分	当月平均 給与栄養量 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	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	395	14.5	11.0	57.4	1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/417/0.8未満	296	10.9	8.2	43.0	0.8

	昼食	12月	3色食品群 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・えび・かに）	3～5歳栄養価 エネルギー kcal / タンパク質 g / 脂質 g / 炭水化物 g / 塩分 g	1～2歳栄養価 エネルギー kcal / タンパク質 g / 脂質 g / 炭水化物 g / 塩分 g	おやつ
15	火	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き かぼちゃの信田煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・焼ふ・油	シロイトタラ・油揚げ	えのき茸・かぼちゃ ピーマン・りんご・玉ねぎ 枝豆	乳・小麦	396 kcal 13.3 g 9.3 g 62.9 g 0.8 g	297 kcal 10.0 g 7.0 g 47.2 g 0.6 g	フレンチトースト 牛乳
16	水	ご飯 鶏肉と白菜の中華煮 もやしとほうれん草の和え物 みそ汁	ご飯・ご飯・じゃが芋 砂糖・片栗粉	鶏肉	ごぼう・パプリカ赤 ほうれん草・もやし・人参 白菜	小麦	351 kcal 12.1 g 8.3 g 54.5 g 1.2 g	263 kcal 9.1 g 6.2 g 40.9 g 0.9 g	アメリカンドック 牛乳
17	木	スパゲティナポリタン キャベツのツナ炒め みるくスープ	さつま芋・スパゲティ バター・砂糖・片栗粉 油	ツナフレーク缶・牛乳 鶏肉	キャベツ・コーン・ピーマン 玉ねぎ	乳・小麦	356 kcal 12.0 g 12.4 g 48.4 g 1.0 g	267 kcal 9.0 g 9.3 g 36.3 g 0.8 g	スイートポテト 牛乳
18	金	ハヤシライス マセドアンサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ 砂糖・油	豚肉	カットトマトパック グリンピース・バナナ 玉ねぎ・人参	卵・小麦	423 kcal 12.1 g 12.1 g 66.7 g 1.1 g	325 kcal 9.1 g 9.1 g 50.0 g 0.8 g	おせんべい&クッキー 牛乳
19	土	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	487 kcal 15.4 g 16.7 g 66.1 g 1.5 g	365 kcal 11.8 g 12.5 g 49.8 g 1.1 g	おせんべい 牛乳
21	月	ご飯 千草玉子焼き 春雨サラダ みそ汁 フルーツ(パイン缶)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖 春雨・油	玉子・鶏肉・豆腐	コーン・パイナップル缶 ひじき・ブロッコリー 玉ねぎ・白菜	卵・小麦	438 kcal 14.0 g 13.7 g 61.3 g 1.0 g	329 kcal 10.5 g 10.3 g 46 g 0.8 g	ポテトフライ 牛乳
22	火	鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラのおろし煮 小松菜の玉子炒め みそ汁 フルーツ(みかん)	ご油・ご飯・砂糖・焼ふ 片栗粉・油	シロイトタラ・玉子	みかん・ワカメ・小松菜 人参・水菜・大根	卵・小麦	344 kcal 12.8 g 7.7 g 54.0 g 1.3 g	258 kcal 9.6 g 5.8 g 40.5 g 1.0 g	フレンチトースト 牛乳
23	水	クリスマス雪だるまハヤシ 海老フライ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉 マカロニ・小麦粉・油 マヨネーズ・砂糖	鶏肉・海老・玉子	パセリ・オレンジ・玉ねぎ 人参	乳・卵・小麦	435 kcal 11.4 g 11.3 g 70.3 g 1.1 g	326 kcal 8.6 g 8.5 g 52.7 g 0.8 g	クリスマスケーキ 牛乳
24	木	ご飯 とり団子の煮込み きゅうりとわかめのツナ和え すまし汁	ご油・ご飯・砂糖	ツナフレーク缶・玉子 鶏肉・粉豆腐	インゲン・キャベツ きゅうり・ごぼう・ワカメ 人参・生姜	卵・小麦	359 kcal 14.6 g 10.8 g 48.8 g 1.1 g	269 kcal 11.0 g 8.1 g 36.6 g 0.8 g	スイートポテト 牛乳
25	金	ご飯 鮭のクリームシチュー 茹で豚とチンゲン菜のさっぱり和え フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖・油	鮭・豚肉	チンゲン菜・バナナ パプリカ赤・玉ねぎ・人参	乳・小麦	373 kcal 15.4 g 9.6 g 53.4 g 0.8 g	280 kcal 11.6 g 7.2 g 40.1 g 0.6 g	おせんべい&クッキー 牛乳
26	土	ポークカレーライス 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	414 kcal 12.2 g 10.4 g 65.9 g 1.4 g	311 kcal 9.2 g 7.8 g 49.4 g 1.1 g	おせんべい 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。