



献立表



昼食	1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 塩分		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	
6月	ホークカレーライス きゅうりとコーンサラダ 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	小麦・乳	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	ホット ケーキ 牛乳
7火	ご飯 冬野菜のクリームシチュー きゅうりとわかめのサラダ フルーツ(りんご)	カルシウムクッキー・ご飯・ ツイスト・マカロニ・砂糖・油	きな粉・牛乳・鶏肉	かぶ・きゅうり・ほうれん草・ りんご・ワカメ・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	561 kcal 18.7 g 18.2 g 78.6 g 1.1 g	421 kcal 14 g 13 g 59 g 1.1 g	チーズ トースト 牛乳
8水	親子丼 春雨サラダ みそ汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・春雨・ 片栗粉	ヨーグルト・玉子・鶏肉・ 油揚げ	キャベツ・きゅうり・コーン・ のり・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	402 kcal 17 g 7.4 g 63.7 g 1.4 g	302 kcal 12.8 g 5.6 g 47.8 g 1.1 g	スイート ポテト 牛乳
9木	ご飯 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 すまし汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・ バター・パン粉・花ふ・砂糖 小麦粉・片栗粉・油	チーズ・ツナ・フレーク缶・ 牛乳・豆腐・豚肉・粉豆腐	コーン・玉ねぎ・枝豆・ 小松菜・人参・長ねぎ	乳・小麦	616 kcal 24.8 g 22.4 g 76.7 g 1.5 g	462 kcal 18.6 g 16.8 g 57.5 g 1.1 g	ポテト フライ 牛乳
10金	納豆ごはん 助宗タラの煮付け 白菜の玉子炒め 具だくさん汁	ごま油・ご飯・ベーキング パウダー・砂糖・米粉・油	スケソウタラ・牛乳・玉子・ 豆腐・納豆	インゲン・ほうれん草・ワカメ・ 人参・生姜・大根・白菜	乳・卵・小麦	561 kcal 24.4 g 16.9 g 75.3 g 1.7 g	421 kcal 18.3 g 12.7 g 56.5 g 1.3 g	おせんべい &クッキー 牛乳
11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 kcal 15.4 g 16.7 g 66.1 g 1.5 g	365 kcal 11.6 g 12.5 g 49.6 g 1.1 g	おせんべい 牛乳
14火	ホークカレーライス きゅうりとコーンサラダ 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	小麦・乳	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	チーズ トースト 牛乳
15水	鉄分強化1ふりかけごはん 玉子と野菜のオイスター炒め ポテトサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・ バター・マヨネーズ・砂糖・ 焼ふ・片栗粉	牛乳・玉子・豆腐・豚肉	オレンジジュース・きゅうり・ チンゲン菜・ピーマン・ 玉ねぎ・人参・粉寒天	乳・卵・小麦	617 kcal 20.4 g 22.6 g 81.9 g 1.5 g	463 kcal 15.3 g 17 g 61.4 g 1.1 g	スイート ポテト 牛乳
16木	豚丼 かぼちゃの煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・油	ヨーグルト・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・ピーマン・ 玉ねぎ・人参・長ねぎ	乳・小麦	387 kcal 14.9 g 7.9 g 61.6 g 0.9 g	290 kcal 11.2 g 5.9 g 46.2 g 0.7 g	ポテト フライ 牛乳
17金	ハヤシライス ブロッコリーとマカロニのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・ホットケーキミックス・ マカロニ・マヨネーズ・ りんごジャム・砂糖・油	おから・牛乳・豚肉	カットトマト・バック・ グリーンピース・バナナ・ ブロッコリー・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	633 kcal 20.9 g 17.7 g 95 g 1.7 g	475 kcal 15.7 g 13.3 g 71.3 g 1.3 g	おせんべい &クッキー 牛乳
18土	ホークカレーライス きゅうりとコーンサラダ 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	小麦・乳	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

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/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
3～5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.8未満	606	21.6	18.5	85.5	1.6
1～2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.5未満	454	16.5	13.9	64.1	1.2

昼食	1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 塩分		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	
20月	鉄分強化1ふりかけごはん カラスカレイの野菜あんかけ かぼちゃの塩バター煮 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	イチゴジャム・ご飯・バター ・ベーキングパウダー・花ふ ・砂糖・小麦粉・片栗粉・ 油	カラスカレイ・牛乳・玉子・ 豆腐	かぼちゃ・キヌサヤ・玉ねぎ 人参・白桃缶・洋なし缶	乳・卵・小麦	603 kcal 16.9 g 16.2 g 94.4 g 1.5 g	452 kcal 12.7 g 12.2 g 70.8 g 1.1 g	ホット ケーキ 牛乳
21火	ご飯 冬野菜のクリームシチュー きゅうりとわかめのサラダ フルーツ(りんご)	カルシウムクッキー・ご飯・ ツイスト・マカロニ・砂糖・油	きな粉・牛乳・鶏肉	かぶ・きゅうり・ほうれん草・ りんご・ワカメ・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	561 kcal 18.7 g 18.2 g 78.6 g 1.1 g	421 kcal 14 g 13.7 g 59 g 1.1 g	チーズ トースト 牛乳
22水	親子丼 春雨サラダ みそ汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・春雨・ 片栗粉	ヨーグルト・玉子・鶏肉・ 油揚げ	キャベツ・きゅうり・コーン・ のり・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	402 kcal 17 g 7.4 g 63.7 g 1.4 g	302 kcal 12.8 g 5.6 g 47.8 g 1.1 g	スイート ポテト 牛乳
23木	ご飯 照り焼きハンバーグ ツナと粉豆腐の炒り煮 すまし汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・ バター・パン粉・花ふ・砂糖 小麦粉・片栗粉・油	チーズ・ツナ・フレーク缶・ 牛乳・豆腐・豚肉・粉豆腐	コーン・玉ねぎ・枝豆・ 小松菜・人参・長ねぎ	乳・小麦	616 kcal 24.8 g 22.4 g 76.7 g 1.5 g	462 kcal 18.6 g 16.8 g 57.5 g 1.1 g	ポテト フライ 牛乳
24金	納豆ごはん 助宗タラの煮付け もやしの玉子炒め 具だくさん汁	ごま油・ご飯・ベーキング パウダー・砂糖・米粉・油	スケソウタラ・牛乳・玉子・ 豆腐・納豆	ほうれん草・もやし・ワカメ・ 人参・生姜・大根・万能ねぎ	乳・卵・小麦	561 kcal 24.4 g 16.9 g 75 g 1.7 g	421 kcal 18.3 g 12.7 g 56.3 g 1.3 g	おせんべい &クッキー 牛乳
25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 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
27月	あったか鶏の玉子とじうどん 大豆の甘辛揚げ焼き フルーツ(りんご)	うどん・さつまいも・バター・ 砂糖・片栗粉・油	ツナ・フレーク缶・牛乳・玉子 ・鶏肉・大豆・油揚げ	かぶ・パセリ・ほうれん草・ りんご・玉ねぎ・人参	牛乳	618 kcal 22.7 g 20.4 g 84.2 g 2.7 g	464 kcal 17 g 15.3 g 63.2 g 2 g	ホット ケーキ 牛乳
28火	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ かぼちゃとツナの玉子サラダ みそ汁	ご飯・マヨネーズ・砂糖・ 片栗粉	ツナ・フレーク缶・玉子・鶏肉 ・豆腐	えのき草・かぼちゃ・グリーン ピース・玉ねぎ・人参・大根	卵・小麦	429 kcal 16.8 g 12.3 g 59.9 g 1.4 g	322 kcal 12.6 g 9.2 g 44.9 g 1.1 g	チーズ トースト 牛乳
29水	鉄分強化1ふりかけごはん 玉子と野菜のオイスター炒め ポテトサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・ バター・マヨネーズ・砂糖・ 焼ふ・片栗粉	牛乳・玉子・豆腐・豚肉	オレンジジュース・きゅうり・ チンゲン菜・ピーマン・ 玉ねぎ・人参・粉寒天	乳・卵・小麦	617 kcal 20.4 g 22.6 g 81.9 g 1.5 g	463 kcal 15.3 g 17 g 61.4 g 1.1 g	スイート ポテト 牛乳
30木	豚丼 かぼちゃの煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・油	ヨーグルト・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・ピーマン・ 玉ねぎ・人参・長ねぎ	乳・小麦	387 kcal 14.9 g 7.9 g 61.6 g 0.9 g	290 kcal 11.2 g 5.9 g 46.2 g 0.7 g	ポテト フライ 牛乳
31金	ハヤシライス ブロッコリーとマカロニのサラ ダフルーツ(バナナ)	ご飯・ホットケーキミックス・ マカロニ・マヨネーズ・りんご ジャム・砂糖・油	おから・牛乳・豚肉	カットトマト・バック・グリーン ピース・バナナ・ブロッコリー ・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	633 kcal 20.9 g 17.7 g 95 g 1.7 g	475 kcal 15.7 g 13.3 g 71.3 g 1.3 g	おせんべい &クッキー 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。

