献　立　表

	昼食	3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/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分	1～2歳栄養価	エネルギー/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分	おやつ
2	月	スパゲッティナポリタン お豆腐と玉子のサラダ みるくスープ	スパゲッティバター・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・玉子・鶏肉・豆腐	キャベツ・きゅうり・グリンピース・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	387 kcal 15.8 g 15.5 g 44.0 g 1.1 g		290 kcal 11.9 g 11.6 g 33.0 g 0.8 g		スイート ポテト 牛乳
3	火	おひなさまいなり寿司 大根のそぼろあんかけ すまし汁 フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・砂糖・生麩・片栗粉・油	ずらの玉子・豚肉・油揚げ	きゅうり・りんご・菜の花・人参・大根・万能ねぎ	卵・小麦	397 kcal 13.7 g 12.1 g 56 g 1.1 g		298 kcal 10.3 g 9.1 g 42 g 0.8 g		チーズ トースト 牛乳
4	水	チキンライスのふわふわ玉子のせ スパゲッティサラダ スープ ヨーグルト	ご飯・スパゲッティ・バター・砂糖・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・玉子・鶏肉	えのき茸・かぼちゃ・グリンピース・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	452 kcal 15.7 g 13.0 g 64.1 g 1.3 g		339 kcal 11.8 g 9.8 g 48.1 g 1 g		ホット ケーキ 牛乳
5	木	ご飯 照り焼きハンバーグ さつま芋の甘煮 みそ汁	ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・油	玉子・豆乳・豚肉	きゅうり・玉ねぎ・人参・白菜	卵・小麦	431 kcal 14.4 g 10.1 g 67.6 g 0.9 g		323 kcal 10.8 g 7.6 g 50.7 g 0.7 g		お好み焼 牛乳
6	金	鉄分強化!ふりかけご飯 かぼちゃコロッケ もやしとチンゲン菜のツナサラダ みそ汁	ご飯・バター・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	ツナフレーク缶・豚肉	かぼちゃ・コーン・チンゲン菜・ブロッコリー・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	乳・卵・小麦	468 kcal 12.8 g 14.7 g 69.1 g 1.1 g		351 kcal 9.6 g 11.0 g 51.8 g 0.8 g		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 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
9	月	ご飯 カラスカレイの煮付け 鶏肉の中華炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖	カラスカレイ・鶏肉	オレンジ・かぼちゃ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・生姜・赤ピーマン・長ねぎ	小麦	336 kcal 10.9 g 7.1 g 56.2 g 1.2 g		252 kcal 8.2 g 5.3 g 42.2 g 0.9 g		スイート ポテト 牛乳
10	火	納豆ごはん 鶏肉の甘酢炒め ブロッコリーのツナ和え みそ汁	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・納豆	ピーマン・ブロッコリー・ワカメ・玉ねぎ・人参	小麦	430 kcal 17.1 g 12 g 60.5 g 1.3 g		323 kcal 12.8 g 9 g 45.4 g 1.0 g		チーズ トースト 牛乳
11	水	カレーうどん もやしのごまマヨ和え ヨーグルト	うどん・ごま・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・鶏肉	きゅうり・グリンピース・コーン・もやし・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	347 kcal 11.5 g 12.2 g 47.7 g 2.9 g		260 kcal 8.6 g 9.2 g 35.8 g 2.2 g		ホット ケーキ 牛乳
12	木	ご飯 ふわふわ玉子の甘酢あん 大根のナムル みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	玉子・豚肉・油揚げ	ごぼう・りんご・玉ねぎ・人参・水菜・大根・万能ねぎ	卵・小麦	394 kcal 14.8 g 12.4 g 53.1 g 1.1 g		296 kcal 11.1 g 9.3 g 39.8 g 0.8 g		お好み焼 牛乳
13	金	ホワイトデー☆クリームライス じゃが芋とブロッコリーの玉子サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・油	牛乳・玉子・鶏肉	オレンジ・じめじ・パセリ・パプリカ赤・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	459 kcal 14.5 g 15 g 63.9 g 1.6 g		344 kcal 10.9 g 11.3 g 47.9 g 1.2 g		おせんべい &クッキー 牛乳
16	月	スパゲッティナポリタン お豆腐と玉子のサラダ みるくスープ	スパゲッティバター・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・玉子・鶏肉・豆腐	キャベツ・きゅうり・グリンピース・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	387 kcal 15.8 g 15.5 g 44.0 g 1.1 g		290 kcal 11.9 g 11.6 g 33.0 g 0.8 g		スイート ポテト 牛乳
17	火	ご飯 鶏もも肉のごま唐揚げ 大根の炒め煮 みそ汁	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	玉子・鶏肉・油揚げ	きゅうり・トマト・にんにく・人参・生姜・大根・万能ねぎ	卵・小麦	435 kcal 14.9 g 16.8 g 51.6 g 1.1 g		326 kcal 11.2 g 12.6 g 38.7 g 0.8 g		チーズ トースト 牛乳

	昼食	3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/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分	1～2歳栄養価	エネルギー/タンパク質/脂質/炭水化物/塩分	おやつ
18	水	チキンライスのふわふわ玉子のせ スパゲッティサラダ スープ ヨーグルト	ご飯・スパゲッティ・バター・砂糖・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・玉子・鶏肉	えのき茸・かぼちゃ・グリンピース・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	452 kcal 15.7 g 13.0 g 64.1 g 1.3 g		339 kcal 11.8 g 9.8 g 48.1 g 1 g		ホット ケーキ 牛乳
19	木	ご飯 照り焼きハンバーグ さつま芋の甘煮 みそ汁	ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・油	玉子・豆乳・豚肉	きゅうり・玉ねぎ・人参・白菜	卵・小麦	431 kcal 14.4 g 10.1 g 67.6 g 0.9 g		323 kcal 10.8 g 7.6 g 50.7 g 0.7 g		お好み焼 牛乳
21	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
23	月	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・マカロニ・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・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	卵・小麦	430 kcal 13.1 g 11.1 g 66.9 g 1.3 g		323 kcal 9.8 g 8.3 g 50.2 g 1 g		スイート ポテト 牛乳
24	火	納豆ごはん 鶏肉の甘酢炒め ブロッコリーのツナ和え みそ汁	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・納豆	ピーマン・ブロッコリー・ワカメ・玉ねぎ・人参	小麦	430 kcal 17.1 g 12 g 60.5 g 1.3 g		323 kcal 12.8 g 9 g 45.4 g 1.0 g		チーズ トースト 牛乳
25	水	カレーうどん もやしのごまマヨ和え ヨーグルト	うどん・ごま・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・鶏肉	きゅうり・グリンピース・コーン・もやし・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	347 kcal 11.5 g 12.2 g 47.7 g 2.9 g		260 kcal 8.6 g 9.2 g 35.8 g 2.2 g		ホット ケーキ 牛乳
26	木	ご飯 ふわふわ玉子の甘酢あん 大根のナムル みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	玉子・豚肉・油揚げ	ごぼう・りんご・玉ねぎ・人参・水菜・大根・万能ねぎ	卵・小麦	394 kcal 14.8 g 12.4 g 53.1 g 1.1 g		296 kcal 11.1 g 9.3 g 39.8 g 0.8 g		お好み焼 牛乳
27	金	ご飯 春野菜のクリームシチュー じゃが芋とブロッコリーの玉子サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	牛乳・玉子・鶏肉	オレンジ・キャベツ・グリーンアスパラ・セロリ・パプリカ赤・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	448 kcal 14.8 g 14.3 g 62.8 g 1.4 g		336 kcal 11.1 g 10.7 g 47.1 g 1.1 g		おせんべい &クッキー 牛乳
28	土	ポークカレーライス 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
30	月	スパゲッティナポリタン お豆腐と玉子のサラダ みるくスープ	スパゲッティバター・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・玉子・鶏肉・豆腐	キャベツ・きゅうり・グリンピース・玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	387 kcal 15.8 g 15.5 g 44.0 g 1.1 g		290 kcal 11.9 g 11.6 g 33.0 g 0.8 g		スイート ポテト 牛乳
31	火	ご飯 鶏もも肉のごま唐揚げ 大根の炒め煮 みそ汁	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	玉子・鶏肉・油揚げ	きゅうり・トマト・にんにく・人参・生姜・大根・万能ねぎ	卵・小麦	435 kcal 14.9 g 16.8 g 51.6 g 1.1 g		326 kcal 11.2 g 12.6 g 38.7 g 0.8 g		チーズ トースト 牛乳
								kcal g g g g		kcal g g g g	

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	390/16.1/10.8/57/1.2未満	401	14.4	12.1	56.5	1.2
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.9未満	301	10.8	9.1	42.4	0.9

※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。