



献立表



月	曜	食	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	3〜5歳 栄養価 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	1〜2歳 栄養価 たんぱく質 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				
9	月	火	ご飯・じゃが芋・砂糖 焼きふ・油	豚肉	エノキ茸・キヌサヤ パプリカ赤・玉ねぎ 小松菜・人参	小麦	366 kcal 14.4 g 6.7 g 60.2 g 1.0 g	275 kcal 10.8 g 5.0 g 45.2 g 0.8 g	たご焼き 牛乳
2	水	ご飯 豚肉とチンゲン菜の中華炒め 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・さつまい マヨネーズ・砂糖	豚肉	チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ 人参・水菜・白菜	卵・小麦	369 kcal 13.1 g 9.7 g 56.2 g 0.9 g	277 kcal 9.8 g 7.3 g 42.2 g 0.7 g	ホット ケーキ 牛乳
3	木	あったか鶏うどん 小松菜と玉子の彩りソテー ヨーグルト	うどん・砂糖・油	ツナフレーク缶 ヨーグルト・玉子・鶏肉 油揚げ	しめじ・トマト・玉ねぎ 小松菜・人参・万能ねぎ	乳・卵・小麦	369 kcal 17.6 g 15.5 g 38.6 g 2.4 g	277 kcal 13.2 g 11.6 g 29.0 g 1.8 g	ハッシュド ポテト 牛乳
4	金	ご飯 麻婆豆腐 白菜とわかめの中華サラダ 中華スープ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉	豆腐・豚肉	オレンジ・コーン チンゲン菜・ニラ・ワカメ 人参・生姜・長ねぎ 白菜	小麦	394 kcal 15.1 g 12.0 g 54.1 g 0.8 g	296 kcal 11.3 g 9.0 g 40.6 g 0.6 g	おせんべい &クッキー 牛乳
5	土	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	鶏肉・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	ピピンバ 大根ときゅうりのナムル スープ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖 油	玉子・豚肉	インゲン・オレンジ カリフラワー・きゅうり ほうれん草・人参・大根	乳・卵・小麦	393 kcal 13.7 g 13.4 g 53.2 g 0.9 g	295 kcal 10.3 g 10.1 g 39.9 g 0.7 g	ブルーチェ 牛乳
8	火	ハヤシライス 白菜のツナ和え フルーツ(洋なし缶)	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	カットマトパック グリーンピース・コーン 玉ねぎ・白菜・洋なし缶	小麦	428 kcal 15.1 g 11.5 g 63.1 g 1.1 g	321 kcal 11.3 g 8.6 g 47.3 g 0.8 g	たご焼き 牛乳
9	水	なすのミートソーススパゲッティ 小松菜と玉子のマヨサラダ スープ	スパゲッティ・バター マヨネーズ・砂糖・小麦粉 油	玉子・豚肉	インゲン・なす・玉ねぎ 小松菜・人参・大根	乳・卵・小麦	386 kcal 16.9 g 15.6 g 43.2 g 1.2 g	290 kcal 12.7 g 11.7 g 32.4 g 0.9 g	ホット ケーキ 牛乳
10	木	ご飯 お豆腐とかぼちゃのグラタン風 チンゲン菜のサラダ スープ	ご飯・バター・パン粉 砂糖・小麦粉・油	鶏肉・大豆・豆乳	アスパラ・かぼちゃ カリフラワー・チンゲン菜 ワカメ・玉ねぎ・人参	乳・小麦	413 kcal 12.8 g 11.9 g 62.4 g 0.9 g	310 kcal 9.6 g 8.9 g 46.8 g 0.7 g	ハッシュド ポテト 牛乳
11	金	ご飯 助宗タラの和風焼き 豆腐と白菜の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖 小麦粉・油	スケノウタラ・ヨーグルト 豆腐	しめじ・ほうれん草 玉ねぎ・人参・白菜	乳・小麦	364 kcal 15.9 g 7.3 g 57.0 g 0.9 g	273 kcal 11.9 g 5.5 g 42.8 g 0.7 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 0.8 g	おせんべい 牛乳
14	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツとコーンのサラダ スープ フルーツ(りんご)	ご飯・バター・砂糖・油	玉子・鶏肉	キャベツ・きゅうり グリーンピース・コーン りんご・玉ねぎ・人参 長ねぎ	乳・卵・小麦	388 kcal 12.1 g 11.5 g 56.4 g 1.0 g	291 kcal 9.1 g 8.6 g 42.3 g 0.8 g	ブルーチェ 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	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	392	14.5	11.0	57.0	1.1
1〜2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	294	10.8	8.2	42.7	0.8

月	曜	食	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	3〜5歳 栄養価 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	1〜2歳 栄養価 たんぱく質 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				
9	月	火	ご飯・じゃが芋・砂糖 焼きふ・油	豚肉	エノキ茸・キヌサヤ パプリカ赤・玉ねぎ 小松菜・人参	小麦	366 kcal 14.4 g 6.7 g 60.2 g 1.0 g	275 kcal 10.8 g 5.0 g 45.2 g 0.8 g	たご焼き 牛乳
15	火	ご飯 肉じゃが 小松菜の和え物 みそ汁	ご飯・じゃが芋・砂糖 焼きふ・油	豚肉	エノキ茸・キヌサヤ パプリカ赤・玉ねぎ 小松菜・人参	小麦	366 kcal 14.4 g 6.7 g 60.2 g 1.0 g	275 kcal 10.8 g 5.0 g 45.2 g 0.8 g	たご焼き 牛乳
16	水	ご飯 豚肉とチンゲン菜の中華炒め 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・さつまい マヨネーズ・砂糖	豚肉	チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ 人参・水菜・白菜	卵・小麦	369 kcal 13.1 g 9.7 g 56.2 g 0.9 g	277 kcal 9.8 g 7.3 g 42.2 g 0.7 g	ホット ケーキ 牛乳
17	木	あったか鶏うどん 小松菜と玉子の彩りソテー ヨーグルト	うどん・砂糖・油	ツナフレーク缶 ヨーグルト・玉子・鶏肉 油揚げ	しめじ・トマト・玉ねぎ 小松菜・人参・万能ねぎ	乳・卵・小麦	369 kcal 17.6 g 15.5 g 38.6 g 2.4 g	277 kcal 13.2 g 11.6 g 29.0 g 1.8 g	ハッシュド ポテト 牛乳
18	金	ご飯 麻婆豆腐 白菜とわかめの中華サラダ 中華スープ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉	豆腐・豚肉	オレンジ・コーン チンゲン菜・ニラ・ワカメ 人参・生姜・長ねぎ 白菜	小麦	394 kcal 15.1 g 12.0 g 54.1 g 0.8 g	296 kcal 11.3 g 9.0 g 40.6 g 0.6 g	おせんべい &クッキー 牛乳
19	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 砂糖	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
23	水	なすのミートソーススパゲッティ 小松菜と玉子のマヨサラダ スープ	スパゲッティ・バター マヨネーズ・砂糖・小麦粉 油	玉子・豚肉	インゲン・なす・玉ねぎ 小松菜・人参・大根	乳・卵・小麦	386 kcal 16.9 g 15.6 g 43.2 g 1.2 g	290 kcal 12.7 g 11.7 g 32.4 g 0.9 g	ホット ケーキ 牛乳
24	木	ご飯 お豆腐とかぼちゃのグラタン風 チンゲン菜のサラダ スープ	ご飯・バター・パン粉 砂糖・小麦粉・油	鶏肉・大豆・豆乳	アスパラ・かぼちゃ カリフラワー・チンゲン菜 ワカメ・玉ねぎ・人参	乳・小麦	413 kcal 12.8 g 11.9 g 62.4 g 0.9 g	310 kcal 9.6 g 8.9 g 46.8 g 0.7 g	ハッシュド ポテト 牛乳
25	金	ご飯 助宗タラの和風焼き 豆腐と白菜の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖 小麦粉・油	スケノウタラ・ヨーグルト 豆腐	しめじ・ほうれん草 玉ねぎ・人参・白菜	乳・小麦	364 kcal 15.9 g 7.3 g 57.0 g 0.9 g	273 kcal 11.9 g 5.5 g 42.8 g 0.7 g	おせんべい &クッキー 牛乳
26	土	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	鶏肉・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
28	月	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツとコーンのサラダ スープ フルーツ(りんご)	ご飯・バター・砂糖・油	玉子・鶏肉	キャベツ・きゅうり グリーンピース・コーン りんご・玉ねぎ・人参 長ねぎ	乳・卵・小麦	388 kcal 12.1 g 11.5 g 56.4 g 1.0 g	291 kcal 9.1 g 8.6 g 42.3 g 0.8 g	ブルーチェ 牛乳
29	火	ご飯 肉じゃが 小松菜の和え物 みそ汁	ご飯・じゃが芋・砂糖 焼きふ・油	豚肉	エノキ茸・キヌサヤ パプリカ赤・玉ねぎ 小松菜・人参	小麦	366 kcal 14.4 g 6.7 g 60.2 g 1.0 g	275 kcal 10.8 g 5.0 g 45.2 g 0.8 g	たご焼き 牛乳
30	水	ご飯 豚肉とチンゲン菜の中華炒め 白菜とひじきのマヨサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・さつまい マヨネーズ・砂糖	豚肉	チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ 人参・水菜・白菜	卵・小麦	369 kcal 13.1 g 9.7 g 56.2 g 0.9 g	277 kcal 9.8 g 7.3 g 42.2 g 0.7 g	ホット ケーキ 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。

