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 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
1	木	ご飯 助宗タラのコーン焼き 鶏肉とひじきの煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・油 マヨネーズ・砂糖 小麦粉・油	スケソウタラ・玉子 鶏肉・味噌・油揚げ ヨーグルト	コーン・人参 チンゲン菜・ひじき 玉ねぎ	乳・卵・小麦	430 16.9 16.8 55.4 0.9	kcal g g g g	323 12.7 12.6 41.6 0.7	kcal g g g g	ポテト フライ 牛乳
2	金	カレーライス ポテトコロッケ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・マカロニ マヨネーズ・じゃが芋	豆乳・豚肉・玉子	人参・コーン・パプリカ赤 ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	卵・小麦	461 15.4 14.7 64.6 1.5	kcal g g g g	346 11.6 11.0 48.5 1.1	kcal g g g g	おせんべい &クッキー 牛乳
3	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 15.4 16.7 66.1 1.5	kcal g g g g	365 11.8 12.5 49.8 1.1	kcal g g g g	おせんべい 牛乳
5	月	炊き込みチキンピラフ ブロッコリーとツナのサラダ チキンカツ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖 片栗粉・油・パン粉	玉子・鶏肉 ツナフレーク缶	グリンピース・コーン しめじ・バナナ・玉ねぎ 小松菜・人参	乳・卵・小麦	383 13.9 12.5 56.1 1.3	kcal g g g g	287 10.4 9.4 42.1 1.0	kcal g g g g	お好み 焼き 牛乳
6	火	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・油 マヨネーズ	牛乳・豚肉・味噌 ヨーグルト	きゅうり・もやし・玉ねぎ 人参・長ねぎ・白菜	乳・卵・小麦	380 12.8 11.8 52.8 1.0	kcal g g g g	285 9.6 8.9 39.6 0.8	kcal g g g g	プリン 牛乳
7	水	スパゲッティミートソース チキンナゲット ブロッコリーとの玉子サラダ スープ フルーツ(バナナ)	スパゲッティ・バター マヨネーズ・砂糖・小麦粉 片栗粉・油	玉子・豚肉・鶏肉	グリンピース・ワカメ 玉ねぎ・人参・長ねぎ ブロッコリー・バナナ	乳・卵・小麦	388 16.9 15.6 43.4 1.5	k cal g g g g	291 12.7 11.7 32.6 1.1	kcal g g g g	ハム トースト 牛乳
8	木	ご飯 カラスカレイの煮つけ 鶏肉とキャベツのコンソメ炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・油	カラスカレイ・玉子 鶏肉・味噌	オレンジ・キャベツ 玉ねぎ・人参・長ねぎ 生姜	乳・卵・小麦	371 13.3 13.7 50.6 1.0	kcal g g g g	278 10.0 10.3 38.0 0.8	kcal g g g g	ポテト フライ 牛乳
9	金	ハヤシライス 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・オレンジ	乳・卵・小麦 えび	435 11.4 11.3 70.3 1.1	kcal g g g g	326 8.6 8.5 52.7 0.8	kcal g g g g	おせんべい &クッキー 牛乳
10	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 12.2 10.4 65.9 1.4	k cal g g g g	311 9.2 7.8 49.4 1.1	kcal g g g g	おせんべい 牛乳
12	月	ひじきご飯 さつま芋の甘煮 チキンカツ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・焼ふ 油・さつま芋・パン粉 片栗粉	玉子・鶏肉・油揚げ	キヌサヤ・人参・大根 ひじき・玉ねぎ・小松菜 長ねぎ・オレンジ	卵・小麦	386 20.1 9.3 54.0 1.3	kcal g g g g	290 15.1 7.0 40.5 1.0	kcal g g g g	お好み 焼き 牛乳
13	火	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖 片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 りんご・ワカメ・もやし	卵・小麦	386 17.3 14.0 50.4 1.0	kcal g g g g	290 13.0 10.5 37.8 0.8	kcal g g g g	プリン 牛乳
14	水	焼きそば ナムル風サラダ ワカメスープ フルーツ(オレンジ)	中華麺・小麦粉・油 ごま油	豚肉	白菜・人参・コーン チンゲン菜・オレンジ キャベツ・もやし・ワカメ	乳・小麦	362 18.0 14.0 40.6 1	kcal g g g g	272 13.5 10.5 30.5 0.8	kcal g g g g	ハム トースト 牛乳

	給与栄養目標量	当月平均 給与栄養量				
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	390	14.7	12.1	57.8	1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/417/0.8未満	292	11.0	9.1	43.3	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 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
15	木	ご飯 助宗タラのコーン焼き 鶏肉とひじきの煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・油 マヨネーズ・砂糖 小麦粉・油	スケソウタラ・玉子 鶏肉・味噌・油揚げ ヨーグルト	・コーン・人参 チンゲン菜・ひじき 玉ねぎ	乳・卵・小麦	430 16.9 16.8 55.4 0.9	kcal g g g g	323 12.7 12.6 41.6 0.7	kcal g g g g	ポテト フライ 牛乳
16	金	カレーライス ポテトコロッケ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・マカロニ マヨネーズ・じゃが芋	豆乳・豚肉・玉子	人参・コーン・パプリカ赤 ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ	卵・小麦	461 15.4 14.7 64.6 1.5	kcal g g g g	346 11.6 11.0 48.5 1.1	kcal g g g g	おせんべい &クッキー 牛乳
17	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 14.7 7.9 54.2 1.2	kcal g g g g	265 11.0 5.9 40.7 0.9	kcal g g g g	おせんべい 牛乳
19	月	炊き込みチキンピラフ ブロッコリーとツナのサラダ チキンカツ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖 片栗粉・油・パン粉	玉子・鶏肉 ツナフレーク缶	グリンピース・コーン しめじ・バナナ・玉ねぎ 小松菜・人参	乳・卵・小麦	383 13.9 12.5 56.1 1.3	kcal g g g g	287 10.4 9.4 42.1 1.0	kcal g g g g	お好み 焼き 牛乳
20	火	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・油 マヨネーズ	牛乳・豚肉・味噌 ヨーグルト	きゅうり・もやし・玉ねぎ 人参・長ねぎ・白菜	乳・卵・小麦	380 12.8 11.8 52.8 1.0	kcal g g g g	285 9.6 8.9 39.6 0.8	kcal g g g g	プリン 牛乳
21	水	スパゲッティミートソース チキンナゲット ブロッコリーとの玉子サラダ スープ フルーツ(バナナ)	スパゲッティ・バター マヨネーズ・砂糖・小麦粉 片栗粉・油	玉子・豚肉・鶏肉	グリンピース・ワカメ 玉ねぎ・人参・長ねぎ ブロッコリー・バナナ	乳・卵・小麦	388 16.9 15.6 43.4 1.5	k cal g g g g	291 12.7 11.7 32.6 1.1	kcal g g g g	ハム トースト 牛乳
22	木	ご飯 カラスカレイの煮つけ 鶏肉とキャベツのコンソメ炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・油	カラスカレイ・玉子 鶏肉・味噌	オレンジ・キャベツ 玉ねぎ・人参・長ねぎ 生姜	乳・卵・小麦	371 13.3 13.7 50.6 1.0	kcal g g g g	278 10.0 10.3 38.0 0.8	kcal g g g g	ポテト フライ 牛乳
23	金	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 11.4 11.3 70.3 1.1	kcal g g g g	326 8.6 8.5 52.7 0.8	kcal g g g g	クリスマス ケーキ 牛乳
24	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 15.4 16.7 66.1 1.5	kcal g g g g	365 11.8 12.5 49.8 1.1	kcal g g g g	おせんべい 牛乳
26	月	ひじきご飯 さつま芋の甘煮 チキンカツ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・焼ふ 油・さつま芋・パン粉 片栗粉	玉子・鶏肉・油揚げ	キヌサヤ・人参・大根 ひじき・玉ねぎ・小松菜 長ねぎ・オレンジ	卵・小麦	386 20.1 9.3 54.0 1.3	kcal g g g g	290 15.1 7.0 40.5 1.0	kcal g g g g	お好み 焼き 牛乳
27	火	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ フルーツ(りんご)	ご油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 りんご・ワカメ・もやし	卵・小麦	386 17.3 14.0 50.4 1.0	kcal g g g g	290 13.0 10.5 37.8 0.8	kcal g g g g	プリン 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。