



献

立

表



| 月 | 献食 | 3色食品群 | | | アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・ワカメ) | 3～5歳 栄養価 総エネルギー 総たんぱく質 総脂質 | 1～2歳 栄養価 総エネルギー 総たんぱく質 総脂質 | 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 | | | | | |
| 2月 | ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中巻和え 中華スープ フルーツ(バナナ) | ごま油・ご飯・砂糖 | 鶏肉・豆腐・味噌 | なす・玉ねぎ・人参 生妻・長ねぎ・白菜 バナナ・ワカメ・もやし | 小麦 | 386 kcal 17.3 g 14.0 g 50.4 g 1.0 g | 290 kcal 13.0 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g | ナチュラル ポテト 牛乳 | |
| | | 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 ヨーグルト | 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・小麦 | 380 kcal 12.8 g 11.8 g 52.8 g 1.0 g | 285 kcal 9.6 g 8.9 g 39.6 g 0.8 g | ゼリー |
| | | あったか湯うどん ひじきと大豆の煮物 チキンカツ フルーツ(オレンジ) | うどん・ごま油・砂糖 パン粉・小麦粉 | 鶏肉・大豆・豚肉 味噌・油揚げ | かぼちゃ・チンゲン菜 ひじき・人参・大根 オレンジ | 乳・小麦 | 372 kcal 15.9 g 11.9 g 44.2 g 0.9 g | 264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g | たご焼き 牛乳 |
| | | ご飯 カラスカレイの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 ヨーグルト | ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油 | カラスカレイ・鶏肉 ヨーグルト | オレンジ・グリーンピース トマト・玉ねぎ・人参 水菜・切干大根 | 乳・小麦 | 372 kcal 13.8 g 8.6 g 57.3 g 0.8 g | 279 kcal 10.4 g 6.5 g 43.0 g 0.6 g | ホット ケーキ 牛乳 |
| | | ハンバーグ ポテトコロッケ 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 フルーツ(オレンジ) | 鶏肉・豚肉 | パセリ・オレンジ・玉ねぎ 人参・コーン | 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 | おせんべい あかつき 牛乳 |
| 7月 | 豚丼 ほろ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 ほろん草・人参 コーン・大根・長ねぎ オレンジ | 乳・小麦 | 953 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 | |
| | | 炊き込みチキンライス 白菜と人参のごまサラダ ポテトコロッケ スープ フルーツ(バナナ) | ごま・ご飯・バター・砂糖 油・パン粉・小麦粉 じゃが芋 | 鶏肉 | ピーマン・バナナ 玉ねぎ・人参・長ねぎ 白菜・グリーンピース コーン | 乳・小麦 | 383 kcal 9.8 g 12.3 g 54.0 g 1.4 g | 287 kcal 8.6 g 9.2 g 40.5 g 1.1 g | ゼリー 牛乳 |
| | | 豚肉のつけ汁そらめん ひじきとおからの炒り煮 チキンナゲット フルーツ(オレンジ) | そらめん・砂糖 片栗粉・小麦粉 | 豚肉・油揚げ・おから 鶏肉 | しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・オレンジ 大根・ほろん草・ひじき | 乳・小麦 | 356 kcal 13.3 g 12.4 g 49.4 g 1.2 g | 267 kcal 10.0 g 9.3 g 37.1 g 0.9 g | たご焼き 牛乳 |
| | | ご飯 白糸タラの煮付け 鶏さきと白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト | ご飯・砂糖 小麦粉・油 | シロイタダ 鶏肉・味噌・ヨーグルト | かぼちゃ・インゲン 玉ねぎ・人参・白菜 生妻・長ねぎ | 乳・小麦 | 351 kcal 15.8 g 7.1 g 59.1 g 0.9 g | 263 kcal 11.9 g 5.3 g 44.3 g 0.7 g | ホット ケーキ 牛乳 |
| | | 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 小麦粉・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋 マカロニ・マヨネーズ | 豆乳・豚肉・鶏肉 | 人参・コーン・キャベツ ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ | 乳・卵・小麦 | 461 kcal 15.4 g 14.7 g 64.6 g 1.5 g | 346 kcal 11.6 g 11.0 g 48.5 g 1.1 g | おせんべい あかつき 牛乳 |
| 13月 | 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 クリームシチュー ツナサラダ フルーツ(りんご) | ごま油・ご飯・砂糖 油・パン粉・小麦粉 じゃが芋 | 鶏肉 ツナ・ブレイク缶 | 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 |
| | | ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中巻和え 中華スープ フルーツ(バナナ) | ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油 | 鶏肉・豆腐・味噌 | なす・玉ねぎ・人参 生妻・長ねぎ・白菜 バナナ・ワカメ・もやし | 小麦 | 386 kcal 17.3 g 14.0 g 50.4 g 1.0 g | 290 kcal 13.0 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g | ナチュラル ポテト 牛乳 |
| | | 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 ヨーグルト | 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・小麦 | 380 kcal 12.8 g 11.8 g 52.8 g 1.0 g | 285 kcal 9.6 g 8.9 g 39.6 g 0.8 g | ゼリー |
| | | 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 ヨーグルト | 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・小麦 | 380 kcal 12.8 g 11.8 g 52.8 g 1.0 g | 285 kcal 9.6 g 8.9 g 39.6 g 0.8 g | ゼリー |
| | | 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 ヨーグルト | 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・小麦 | 380 kcal 12.8 g 11.8 g 52.8 g 1.0 g | 285 kcal 9.6 g 8.9 g 39.6 g 0.8 g | ゼリー |

| 月 | 献食 | 3色食品群 | | | アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・ワカメ) | 3～5歳 栄養価 総エネルギー 総たんぱく質 総脂質 | 1～2歳 栄養価 総エネルギー 総たんぱく質 総脂質 | 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 | | | | | |
| 18月 | 水 | あったか湯うどん ひじきと大豆の煮物 チキンカツ フルーツ(オレンジ) | うどん・ごま油・砂糖 パン粉・小麦粉 | 鶏肉・大豆・豚肉 味噌・油揚げ | かぼちゃ・チンゲン菜 ひじき・人参・大根 オレンジ | 乳・小麦 | 372 kcal 15.9 g 11.9 g 44.2 g 0.9 g | 264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g | たご焼き 牛乳 |
| | | ご飯 木切干大根の煮物 すまし汁 ヨーグルト | ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油 | カラスカレイ・鶏肉 ヨーグルト | オレンジ・グリーンピース トマト・玉ねぎ・人参 水菜・切干大根 | 乳・小麦 | 372 kcal 13.8 g 8.6 g 57.3 g 0.8 g | 279 kcal 10.4 g 6.5 g 43.0 g 0.6 g | ホット ケーキ 牛乳 |
| | | ハンバーグ ポテトコロッケ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) | ご飯・バター・パン粉 ポテトコロッケ マカロニ・小麦粉・油 マヨネーズ・砂糖 フルーツ(オレンジ) | 鶏肉・豚肉 | パセリ・オレンジ・玉ねぎ 人参・コーン | 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 | おせんべい あかつき 牛乳 |
| | | ご飯 カラスカレイ 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 57.3 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 |
| | | ご飯 チキンのクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ ポテトコロッケ フルーツ(オレンジ) | ご飯・砂糖・油・じゃが芋 小麦粉・パン粉・ごま バター ポテトコロッケ フルーツ(オレンジ) | 牛乳・鶏肉 ツナ・ブレイク缶 | オレンジ・玉ねぎ・人参 コーン・グリーンピース ブロッコリー | 乳・小麦 | 415 kcal 11.4 g 14.1 g 59.1 g 1.4 g | 311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g | ナチュラル ポテト 牛乳 |
| 24月 | 火 | 炊き込みチキンライス 白菜と人参のごまサラダ ポテトコロッケ スープ フルーツ(バナナ) | ごま・ご飯・バター・砂糖 油・パン粉・小麦粉 じゃが芋 | 鶏肉 | ピーマン・バナナ 玉ねぎ・人参・長ねぎ 白菜・グリーンピース コーン | 乳・小麦 | 383 kcal 11.5 g 12.3 g 54.0 g 1.4 g | 287 kcal 8.6 g 9.2 g 40.5 g 1.1 g | ゼリー 牛乳 |
| | | 豚肉のつけ汁そらめん ひじきとおからの炒り煮 チキンナゲット フルーツ(オレンジ) | そらめん・砂糖 片栗粉・小麦粉 | 豚肉・油揚げ・おから 鶏肉 | しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・オレンジ 大根・ほろん草・ひじき | 乳・小麦 | 356 kcal 13.3 g 12.4 g 49.4 g 1.2 g | 267 kcal 10.0 g 9.3 g 37.1 g 0.9 g | たご焼き 牛乳 |
| | | ご飯 白糸タラの煮付け 鶏さきと白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト | ご飯・砂糖 小麦粉・油 | シロイタダ 鶏肉・味噌・ヨーグルト | かぼちゃ・インゲン 玉ねぎ・人参・白菜 生妻・長ねぎ | 乳・小麦 | 351 kcal 15.8 g 7.1 g 59.1 g 0.9 g | 263 kcal 11.9 g 5.3 g 44.3 g 0.7 g | ホット ケーキ 牛乳 |
| | | 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 小麦粉・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋 マカロニ・マヨネーズ | 豆乳・豚肉・鶏肉 | 人参・コーン・キャベツ ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ | 乳・卵・小麦 | 461 kcal 15.4 g 14.7 g 64.6 g 1.5 g | 346 kcal 11.6 g 11.0 g 48.5 g 1.1 g | おせんべい あかつき 牛乳 |
| | | 豚丼 ほろ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 ほろん草・人参 コーン・大根・長ねぎ オレンジ | 乳・小麦 | 953 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 |
| 30月 | 火 | 麻婆豆腐 もやしとわかめの中巻和え 中華スープ フルーツ(バナナ) | ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油 | 鶏肉・豆腐・味噌 | なす・玉ねぎ・人参 生妻・長ねぎ・白菜 バナナ・ワカメ・もやし | 小麦 | 386 kcal 17.3 g 14.0 g 50.4 g 1.0 g | 290 kcal 13.0 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g | ナチュラル ポテト 牛乳 |
| | | 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 ヨーグルト | 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・小麦 | 380 kcal 12.8 g 11.8 g 52.8 g 1.0 g | 285 kcal 9.6 g 8.9 g 39.6 g 0.8 g | ゼリー |
| | | 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 ヨーグルト | 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・小麦 | 380 kcal 12.8 g 11.8 g 52.8 g 1.0 g | 285 kcal 9.6 g 8.9 g 39.6 g 0.8 g | ゼリー |
| | | 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 ヨーグルト | 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・小麦 | 380 kcal 12.8 g 11.8 g 52.8 g 1.0 g | 285 kcal 9.6 g 8.9 g 39.6 g 0.8 g | ゼリー |
| | | 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 ヨーグルト | 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・小麦 | 380 kcal 12.8 g 11.8 g 52.8 g 1.0 g | 285 kcal 9.6 g 8.9 g 39.6 g 0.8 g | ゼリー |
| 31月 | 火 | ハンバーグ ポテトコロッケ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) プリン | ご飯・バター・パン粉 マカロニ・小麦粉・油 マヨネーズ・砂糖 | ツナ・ブレイク缶・鶏肉 海老 | パセリ・オレンジ・玉ねぎ 人参 えび | 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 | 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1日にわたります。毎日1食ずつです。

※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、記載していません。

※都合により、献立を変更する場合がございます。

| 給食栄養目標量 | | 当月平均 給食栄養量 | | | | |
|---------|--------------------------|------------|-------|---------|-------|-----|
| 年齢 | 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 | 390/16.1/10.8/17.0/1.1未満 | 390 | 14.5 | 11.7 | 59.2 | 1.1 |
| 1～2歳 | 285/11.8/7.9/41.7/0.8未満 | 292 | 10.9 | 8.8 | 44.4 | 0.8 |

