













		T				$\smile$					
	昼	4.5		3色食品群		アレルギー	3~5歳	エネルギー タンパク質	1~2歳	エネルギー タンパク質	†
	食	1月	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	(乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えひ・かに	栄養価	脂質 炭水化物 水口	栄養価	脂質 炭水化物 物心	おやつ
		カレーライス	ご飯・砂糖・油・パン粉	豆乳·豚肉·玉子	人参・コーン・パブリカ赤	乳·卵·小麦	461	kcal	346	kcal	
6 金		ボテトコロッケ	小麦粉・マカロニ	ヨーグルト	プロッコリー・玉ねぎ		15.4	g	11.6	g	おせんべい
	金	マカロニサラダ	マヨネーズ・じゃが芋				14.7	g	11.0	g	& <i>7-/</i> 4-
		ヨーグルト					64.6	g	48.5	g	
							1.5	g	1.1	g	牛乳
		豚井	ご飯・油・砂糖・ごま	豚肉	玉ねぎ・キヌサヤ	乳·小麦	353	kcal	265	kcal	
		ほうれん草とコーンのごま和え			ほうれん草・人参		14.7	g	11.0	g	おせんべい
7	$\pm$	みそ汁			コーン・大根・長ねぎ		7.9	g	5.9	g	
		フルーツ(オレンジ)			オレンジ		54.2	g	40.7	g	
							1.2	g	0.9	g	牛乳
		ひじきご飯	ごま油・ご飯・砂糖・油	花かつお・鶏肉・油揚げ	チンゲン菜・トマト・ひじき	卵•小麦	362	kcal	272	kcal	
		チキンカツ	パン粉・小麦粉	玉子	ブロッコリー・人参・大根		13.2	g	9.9	g	ゼリー
10	火	ブロッコリーと大根のおかか和え			バナナ		11.0	g	8.3	g	
		すまし汁					50.9		38.2	g	
		フルーツ(パナナ)					0.9	g	0.7	g	牛乳
		スパゲッティナポリタン	スパゲッティ・バター	牛乳·鶏肉·玉子	コーン・チンゲン菜	乳·卵·小麦	351	kcal	263	kcal	
		チキンナゲット	砂糖·片栗粉·小麦粉		パセリ・もやし・玉ねぎ		11.0	g	8.3	g	チーズ
11	水	もやしサラダ	油		人参・オレンジ		11.6	0 00	8.7	g	トースト
		コンソメスープ					49.8		37.4	g	
		フルーツ(オレンジ)					1.2	g	0.9	g	牛乳
		ご飯	ご飯・バター・砂糖	スケソウタラ・鶏肉	オレンジ・グリンピース	乳·小麦	372	kcal	279	kcal	1 70
		助宗タラの洋風照り焼き	小麦粉・油		トマト・玉ねぎ・人参		13.8		10.4	g	ドーナツ
12	木		7 04.10 164		水菜·切干大根		8.6	0.00	6.5	g	
	.,.	すまし汁			75 R 93 1 75 IK		57.3		43.0	g g	
		フルーツ(オレンジ)					0.8	ь g	0.6	б	牛乳
		="file	ご飯・砂糖・油・じゃが芋	牛乳・玉子・鶏肉	玉ねぎ・人参・白菜	乳・卵・小麦	415	kcal	311	kcal	1.40
		クリームシチュー	マヨネーズ	ヨーグルト	コーン	40.91.4.2	14.1	g	10.6	g	おせんべい
13	金	白菜と玉子のサラダ	134 %	2 //41			14.1		10.6		
10	317	ヨーグルト					59.1	gg gg		g g	& ケッキー
		- 77FF					1.4	DD DD	1.1	g	牛乳
		ポークカレーライス	ご飯・じゃが芋・油	豚肉•牛乳	きゅうり・コーン・りんご	乳·小麦	414	k cal	311	kcal	4-31
		きゅうりとコーンのサラダ	砂糖	184 PA - 4-3C	玉ねぎ・人参	孔小人	12.2		9.2		おせんべい
14	±	フルーツ(りんご)	似相		玉ねさ・人参			gg		g	おせんべい
14	_	J/V-J(9/02)					10.4 65.9	gg gg	7.8 49.4	g	
								-		g	4.0
		チキンライス	arter at an artist of		I Waster D. Ann	a a	1.4	g 	1.1	g 	牛乳
16		キャベツのサラダ	ご飯・バター・砂糖・油	玉子•鶏肉	カリフラワー・キャベツ	乳·卵·小麦	385	kcal	289	kcal	5 - 14 S
			小麦粉・パン粉・じゃが芋		きゅうり・グリンピース		12.3	g	9.2	g	たこ焼き
	月	ポテトコロッケ			コーン・オレンジ・玉ねぎ		11.4	g	8.6	g	
		スープ			人参		55.7	g	41.8	g	
		フルーツ(オレンジ)					1.0	g	0.8	g	牛乳
17 タ		二飯	ごま油・ご飯・砂糖	玉子·鶏肉·豆腐·味噌	なす・玉ねぎ・人参	卵•小麦	386	kcal	290	kcal	
	.1.	麻婆豆腐	片栗粉·油		生姜・長ねぎ・白菜		17.3	g	13.0	g	チーズ
	火	白菜の炒り玉子和え			りんご		14.0	g	10.5	g	トースト
		中華スープ					50.4	g	37.8	g	
		フルーツ(りんご)					1.0	g	0.8	g	牛乳
		具だくさんうどん	うどん・ごま油・砂糖	鶏肉・大豆・豚肉	かぼちゃ・チンゲン菜	乳·小麦	352	kcal	264	kcal	
10		ひじきと大豆の煮物	バン粉・小麦粉	味噌・油揚げ	ひじき・人参・大根		17.9	g	13.4	g	ゼリー
18 7	水	チキンカツ			オレンジ		11.9	g	8.9	g	
		フルーツ(オレンジ)					44.2	0	33.2	g	
_		√kc	こま油・ご飯・じゃが芋	カラスカレイ・花かつお	りんご・人参・水菜	小麦	0.9 416	g kcal	0.7	g kcal	牛乳
19		ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ	砂糖・片栗粉・油		白菜		13.7	g	10.3	g	ドーナツ
	木	茹で豚のおかかサラダ	12-165-71-25500 (四	#PATAL - 2012年 - 8日3時1)	- 一木		14.9	-	11.2	-	. ,,
	-15	みそ汁						g	45.0	g	
		フルーツ(りんご)					60.0	g c	45.0	g	牛乳
			I .	l .	1	1	0.9	g	U./	g	十兆
	_	栄養目標量			0栄養素	<u>'                                     </u>					
年3~			エネルギーKcal 394	当月平 たんぱく質g 14.5	均栄養素 脂質g 11.9	炭水化物g 59.4	塩分g 1.0				

	昼	1月	熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨に	体の調子を	アレルギー (乳・卵・小麦・	3~5歳 栄養価		1~2歳 栄養価	エネルギー タンパク質 脂質 炭水化物	おやつ
	食	7.7	熱や力になるもの	皿や肉や質に なるもの	体の調子を 整える	落花生・そば・	米雅田	階質 炭水化物			
		カレーライス	ご飯・砂糖・油・バン粉	豆乳·豚肉·玉子	人参・コーン・パブリカ赤	えび・かに 乳・卵・小麦	461	塩分 kcal	246	塩分 kcal	
		ポテトコロッケ	小麦粉・マカロニ	豆孔・豚肉・玉丁	プロッコリー・玉ねぎ	机物小小及	15.4	g	11.6	g	おせんべ
20	金	マカロニサラダ	小友材・マカロニマヨネーズ・じゃが芋	コークルト	プロッコリー・玉ねさ		15.4	_	11.0	_	
20	317	ヨーグルト	マヨネース・じゃか芋				64.6	g	48.5	g	&クッキー
		コークルト						g		g	
		ご飯					1.5	g	1.1	g 	牛乳
			ご飯・じゃが芋・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	乳·小麦		kcal	365	kcal	
01		クリームシチュー		ツナフレーク缶	コーン・キャベツ・りんご		15.4	g	11.8	g	おせんべ
21	±	ツナサラダ					16.7	g	12.5	g	
		フルーツ(りんご)					66.1	g	49.8	g	
							1.5	g	1.1	g	牛乳
		ご飯	ご飯・バター・砂糖	スケソウタラ・鶏肉	オレンジ・グリンピース	乳·小麦		kcal	279	kcal	
		助宗タラの洋風照り焼き	小麦粉・油		トマト・玉ねぎ・人参		13.8	g	10.4	g	たこ焼き
23	月	切干大根の煮物			水菜·切干大根		8.6	g	6.5	g	
		すまし汁					57.3	g	43.0	g	
		フルーツ(オレンジ)					0.8	g	0.6	g	牛乳
		具だくさんうどん	うどん・ごま油・砂糖	鶏肉·大豆·豚肉	かぼちゃ・チンゲン菜	乳·小麦	352	kcal	264	kcal	
		ひじきと大豆の煮物	パン粉・小麦粉	味噌・油揚げ	ひじき・人参・大根		17.9	g	13.4	g	おせんべ
24	火	チキンカツ			オレンジ		11.9	g	8.9	g	&クッキー
		フルーツ(オレンジ)					44.2	g	33.2	g	
							0.9	g	0.7	g	牛乳
		ご飯	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ	コーン・ほうれん草	乳·小麦	366	k cal	290	kcal	
		肉じゃが	ごま	ヨーグルト	玉ねぎ・人参・水菜		15.3	g	11.5	g	ゼリー
25	水	ほうれん草のごま和え					10.7	g	8.0	g	
		みそ汁					61.9	g	46.4	g	
		ヨーグルト					1.0	g	0.8	g	牛乳
		納豆ごはん	ごま油・ご飯・砂糖・油	ちりめん干し・玉子・鶏肉	玉ねぎ・小松菜・人参	卵·小麦	420	kcal	315	kcal	
		鶏肉と小松菜の照り焼き		納豆·味噌	大根・長ねぎ・バナナ		17.5	g	13.1	g	ドーナッ
26	木	大根のじゃこサラダ					14.0	g	10.5	g	
		みそ汁					52.9	g	39.7	g	
		フルーツ(パナナ)					1.1	g	0.8	g	牛乳
		ご飯	ご飯・砂糖・油・じゃが芋	牛乳·玉子·雞肉	玉ねぎ・人参・白菜	乳·卵·小麦	415	kcal	311	kcal	
		クリームシチュー	マヨネーズ	ヨーグルト	コーン		14.1	g	10.6	g	おせんべい
27	金	白菜と玉子のサラダ					14.1	g	10.6	g	&クッキー
		ヨーグルト					59.1	g	44.3	g	
							1.4	σ	1.1	a a	牛乳
		豚丼	ご飯・油・砂糖・ごま	豚肉	玉ねぎ・キヌサヤ	乳·小麦		kcal	265	kcal	/ 70
		ほうれん草とコーンのごま和え			ほうれん草・人参		14.7		11.0	g	おせんべい
28	土	みそ汁			コーン・大根・長ねぎ		7.9	g	5.9	g	45 670 4
	_	フルーツ(オレンジ)			オレンジ		54.2	g	40.7	g g	
							1.2	g	0.9	o o	牛乳
		ひじきご飯	ごま油・ご飯・砂糖・油	花かつお・鶏肉・油揚げ	チンゲン菜・トマト・ひじき	卵•小麦	+	g kcal	272	g kcal	r-in.
		チキンカツ	パン粉・小麦粉	化かりね・炯四・細傷() 玉子	プロッコリー・人参・大根	カインクス	13.2	g	9.9	g	たこ焼き
30	月	ブロッコリーと大根のおかか和え	~ m - n - oct		パナナ			_		_	/
50	Л	すまし汁			7177		11.0 50.9		8.3	g	
		9 ましTT フルーツ(バナナ)					0.9	g	38.2	g	44-61
			Cara war on the	77 and 77 mm	dudo medicar i m	no .1 ++		8		8	牛乳
		ご飯	ごま油・ご飯・砂糖	玉子·鶏肉·豆腐·味噌	なす・玉ねぎ・人参	卵•小麦	386		290	kcal	
21	de	麻婆豆腐	片栗粉•油		生姜・長ねぎ・白菜		17.3	g	13.0	g	チーズ
31	火	白菜の炒り玉子和え			りんご		14.0	g	10.5	g	トースト
		中華スープ					50.4	g	37.8	g	
		フルーツ(りんご)	見た目で分かりやすくする為の			1	1.0	g	0.8	g	牛乳

※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、配載しておりません。 ※都合により、献立を変更する場合がございます。







