





献



食

15 水 チキンカツ

2月

あったか鶏そうめん

さつま芋の塩パター煮

フルーツ(りんご)

1/



熱や力になるもの

ノーメン・さつま芋

砂糖・小麦粉・パン粉



鶏肉・油揚げ



体の調子を 整える

いぶ・りんご・小松菜

アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに

乳·小麦

	昼			3色食品群				エネルギー		エネルギー	
	鱼食	2月	熱や力になるもの	血や肉や骨に	体の調子を	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ スぴ・かに	3~5歳 栄養価		1~2歳 栄養価	タンパク質 脂質	おやつ
			Wit / Micros 9 Box	血で固で質になるもの	整える					炭水化物	
								塩分		塩分	
		あったか鶏そうめん	ソーメン・さつま芋	鶏肉・油揚げ	かぶ・りんご・小松菜	乳·小麦	354	kcal	266	kcal	i
1		さつま芋の塩バター煮	砂糖・小麦粉・パン粉		人参		13.1	g	9.8	g	ハム
	水	チキンカツ	バター				10.4	g	7.8	g	トースト
		フルーツ(りんご)					53.5	g	40.1	g	i
							0.9	σ	0.7	a	牛乳
		ご飯	ご飯・砂糖・小麦粉	カラスカレイ・鶏肉・玉子	かぼちゃ・キャベツ	卵·小麦	413	ь	310	kcal	1140
						卵•小灰					
		カラスカレイの和風ステーキ	片栗粉·油	味噌	バナナ・長ねぎ		14.9	g	11.2	g	ドーナツ
2	木	鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ					13.4	g	10.1	g	
		みそ汁					62.2	g	46.7	g	ii
		フルーツ(バナナ)					1.1	g	0.8	g	牛乳
		おにさんハヤシライス	ご飯・マカロニミックス	豚肉・ウインナー・海老	カットトマトパック	乳·卵·小麦	438	kcal	329	kcal	
		マカロニとブロッコリーのサラダ		MAN 2 14 7 14-G							ii
			とんがりコーン・砂糖・油		グリンピース・レーズン	えび	13	g	9.8	g	おせんべい
3	金	海老フライ	小麦粉・パン粉・プリン		ブロッコリー・玉ねぎ		11.4	g	8.6	g	&クッキー
		フルーツ(オレンジ)			人参・オレンジ		68.1	g	51.1	g	ii
		プリン					1.0	g	0.8	g	牛乳
		ポークカレーライス	ご飯・じゃが芋・油		きゅうり・コーン・りんご	乳·小麦	414	k cal	311	kcal	
		きゅうりとコーンのサラダ	砂糖		玉ねぎ・人参	70 7 55	12.2	g	9.2		おせんべい
4	+	フルーツ(りんご)	10 16		Trace Ven			_		_	40.0000-44-
4	工	グルーツ(りんこ)					10.4	g	7.8	g	
							65.9	g	49.4	g	
							1.4	g	1.1	g	牛乳
		ひじきご飯	ご飯・砂糖・焼ふ	玉子・鶏肉・油揚げ	キヌサヤ・人参・大根	卵•小麦	386	kcal	290	kcal	
		さつま芋の甘煮	油・さつま芋・パン粉		ひじき・玉ねぎ・小松菜		20.1	g	15.1	g	ポテト
6	月	チキンカツ								-	
0	л		片栗粉		長ねぎ・りんご		9.3	g	7.0	g	フライ
		みそ汁					54.0	g	40.5	g	ii
		フルーツ(りんご)					1.3	g	1.0	g	牛乳
		ご飯	ご飯・パン粉・砂糖・油	牛乳·豚肉·味噌	きゅうり・もやし・玉ねぎ	乳•卵•小麦	380	kcal	285	kcal	
		ハンパーグ	マヨネーズ	ヨーグルト	人参・長ねぎ・白菜		12.8	g	9.6	g	プリン
7	ık.	白菜ときゅうりのサラダ			710 2110 1171		11.8		8.9	g g	
		みそ汁								_	
							52.8	~	39.6	g	
		ヨーグルト					1.0		0.8	g	牛乳
		スパゲッティミートソース	スパゲッティ・パター	玉子·豚肉·鶏肉	グリンピース・ワカメ	乳•卵•小麦	388	k cal	291	kcal	
		チキンナゲット	マヨネーズ・砂糖・小麦粉	ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・長ねぎ		16.9	g	12.7	g	ムハ
8	水	ツナと玉子のサラダ	片栗粉•油		プロッコリー・バナナ		15.6	g	11.7	g	トースト
		スープ	717402 14				43.4	0	32.6	°	
		フルーツ(バナナ)					1.5	5			
								g	1.1	g	牛乳
9 7		鉄分強化!ふりかけご飯	ご飯・パター・砂糖	シロイトタラ・玉子	かぼちゃ・りんご	乳·卵·小麦	351	k cal	263	kcal	
		白糸タラのバター醤油焼き	小麦粉•油	鶏肉·味噌	玉ねぎ・人参・白菜		15.8	g	11.9	g	ドーナツ
	木	鶏ささみと白菜のサラダ					7.1	g	5.3	g	
		みそ汁					59.1	g	44.3		
		フルーツ(りんご)					0.9		0.7	σ	牛乳
-			what make his an are	E0 80th 77	1.45 1	gr on I de		_		b	1.40
		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	
		ポテトコロッケ	小麦粉・マカロニ	ヨーグルト	ブロッコリー・玉ねぎ		15.4	g	11.6	g	おせんべい
10 金	金	マカロニサラダ	マヨネーズ・じゃが芋				14.7	g	11.0	g	&クッキー
		ヨーグルト					64.6	g	48.5	g	i
							1.5	g	1.1	g	牛乳
		炊き込みチキンピラフ	ご飯・パター・砂糖	玉子·鶏肉	グリンピース・コーン	乳・卵・小麦	383	0	287	kcal	
						小师"小友					
4.5	_	ブロッコリーとツナのサラダ	片栗粉・油・パン粉	ツナフレーク缶	しめじ・バナナ・玉ねぎ		13.9	g	10.4	g	ポテト
13	月	チキンカツ			小松菜·人参		12.5	g	9.4	g	フライ
		スープ					56.1	g	42.1	g	i
		フルーツ(パナナ)					1.3	g	1.0	g	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	kcal	290	kcal	
14		麻婆豆腐		1 MR1-31-322-001-545-58		91 T.A.					weets .
			片栗粉·油		生姜・長ねぎ・白菜		17.3	g	13.0	g	プリン
	火	白菜の炒り玉子和え			りんご		14.0	g	10.5	g	i
		中華スープ					50.4	g	37.8	g	i
		フルーツ(りんご)					1.0	g	0.8	g	牛乳
		給与栄養目標量		当月平均	給与栄養量						
年	齡	エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分	エネルギーKcal	カルゴく質g たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	1			
3~		390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	390	14.8	7H 94 8	56.7	1.1	1			
	2歳	285/11.8/7.9/417/0.8未満	292	11.1	9.6	42.5	0.8	1			

1~2歳 285/11.8/7.9/417/0.8未満

							0.9	g	0.7	g	牛乳
		ご飯	ご飯・砂糖・小麦粉	カラスカレイ・鶏肉・玉子	かぼちゃ・キャベツ	卵·小麦	413	kcal	310	kcal	
		カラスカレイの和風ステーキ	片栗粉·油	味噌	バナナ・長ねぎ		14.9	g	11.2	g	ドーナツ
16	木	鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ					13.4	g	10.1	g	
		みそ汁					62.2	g	46.7	g	
		フルーツ(パナナ)					1.1	g	0.8	g	牛乳
		ハヤシライス	ご飯・バター・バン粉	鶏肉・海老・玉子	パセリ・オレンジ・玉ねぎ	乳・卵・小麦	435	kcal	326	kcal	
17		海老フライ	マカロニ・小麦粉・油		人参・オレンジ	えび	11.4	g	8.6	g	おせんべ
	金	マカロニサラダ	マヨネーズ・砂糖				11.3	g	8.5	g	& 2-y4-
		フルーツ(オレンジ)					70.3	g	52.7	g	
							1.1	g	0.8	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	
18		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
	\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	ご飯・砂糖・焼ふ	玉子・鶏肉・油揚げ	キヌサヤ・人参・大根	卵·小麦	386	kcal	290	kcal	
		さつま芋の甘煮	油・さつま芋・パン粉		ひじき・玉ねぎ・小松菜		20.1	g	15.1	g	ポテト
20	月	チキンカツ	片栗粉		長ねぎ・りんご		9.3	g	7.0	g	フライ
		みそ汁					54.0	g	40.5	g	
		フルーツ(りんご)					1.3	g	1.0	g	牛乳
		ご飯	ご飯・バン粉・砂糖・油	牛乳·豚肉·味噌	きゅうり・もやし・玉ねぎ	乳·卵·小麦	380	kcal	285	kcal	
		ハンバーグ	マヨネーズ	ヨーグルト	人参・長ねぎ・白菜		12.8	g	9.6	g	プリン
21	火	白菜ときゅうりのサラダ					11.8	g	8.9	g	
		みそ汁					52.8	g	39.6	g	
		ヨーグルト					1.0	g	0.8	g	牛乳
		スパゲッティミートソース	スパゲッティ・バター	玉子·豚肉·鶏肉	グリンピース・ワカメ	乳·卵·小麦	388	k cal	291	kcal	
		チキンナゲット	マヨネーズ・砂糖・小麦粉	ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・長ねぎ		16.9	g	12.7	g	1
22	水	ツナと玉子のサラダ	片栗粉·油		プロッコリー・パナナ		15.6	g	11.7	g	トースト
		スープ					43.4	g	32.6		
		フルーツ(パナナ)					1.5	g	1.1	g	牛乳
		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	乳·卵·小麦	461	kcal	346	kcal	
		ポテトコロッケ	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
24	金	マカロニサラダ	マヨネーズ・じゃが芋				14.7	g	11.0	g	& 2-y4-
		ヨーグルト					64.6	g	48.5	g	
							1.5	g	1.1	g	牛乳
		ご飯	ご飯・じゃが芋・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	乳・小麦	487	kcal	365	kcal	
		クリームシチュー	1	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
25	\pm	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
27		炊き込みチキンピラフ	ご飯・バター・砂糖	玉子·鶏肉	グリンピース・コーン	乳·卵·小麦	383	kcal	287	kcal	
		ブロッコリーとツナのサラダ	片栗粉・油・バン粉	ツナフレーク缶	しめじ・バナナ・玉ねぎ		13.9	g	10.4	g	ポテト
	月	チキンカツ			小松菜•人参		12.5	g	9.4	g	フライ
		スープ					56.1	g	42.1	g	
		フルーツ(バナナ)	<u> </u>				1.3	g	1.0	g	牛乳
28		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	kcal	290	kcal	
		麻婆豆腐	片栗粉·油		生姜・長ねぎ・白菜		17.3	g	13.0	g	プリン
	火	白菜の炒り玉子和え			りんご		14.0	g	10.5	g	
		中華スープ					50.4	g	37.8	g	
		フルーツ(りんご)			1	1	1.0	l_	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、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。











3~5歳 グン・ク質 栄養価 順大・化物 取合 取合

9.8 g 7.8 g

40.1 g

13.1 g

10.4 g

53.5 g