







立







]			7			
	П			3色食品群				ネルギー		エネルギー	
	昼	7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・		ンバク質 i音	1~2歳 栄養価	タンパク質 暗音	おやつ
	食	171	器()からずの日の	なるもの	整える	落花生・そば・		*水化物	水 JK IIII	炭水化物	
						えい・かに	12	cal		塩分 kcal	
1	±	保護者会					g			g	
1		休 渡日云					g			g g	
							g			g g	
		冷やしわかめうどん	うどん・ごま油・砂糖	鶏肉·大豆	ひじき・人参・大根	乳·小麦	352 k		264	kcal	
		ひじきと大豆の煮物	パン粉・小麦粉	ツナフレーク缶・油揚げ	オレンジ・ワカメ		17.9 g		13.4		プリン
3	月	チキンカツ			きゅうり		11.9 g		8.9		
		フルーツ(オレンジ)					44.2 g	:	33.2	g	
							0.9 g	:	0.7		牛乳
		ご飯	ごま油・ご飯・砂糖	豚肉·豆腐·味噌	なす・玉ねぎ・人参	小麦	386 k		290		
	d.	豚肉と豆腐の中華煮	片栗粉·油		生姜・長ねぎ・白菜		17.3 g		13.0		ボテト
4	火	もやしとわかめのサラダ			りんご・ワカメ・もやし		14.0 g 50.4 g		10.5 37.8		フライ
		中華スープ フルーツ(りんご)					1.0 g		0.8		牛乳
		カレーライス	ご飯・砂糖・油・パン粉	豆乳·豚肉·鶏肉	人参・コーン・キャベツ	乳·小麦	461 k		346		1 10
		ポテトコロッケ	小麦粉・じゃが芋	2210 1111 1 1411	プロッコリー・玉ねぎ	70 700	15.4 g		11.6		イチゴ
5	水	鶏肉とキャベツのコンソメ煮			オレンジ		14.7 g			g	フルーチェ
	_	フルーツ(オレンジ)		1			64.6 g		48.5		
							1.5 g		1.1	g	
		ご飯	ご飯・砂糖	シロイトタラ	かぼちゃ・インゲン	乳·小麦	351 k		263		
		白糸タラの煮付け	小麦粉·油	鶏肉・味噌・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・白菜		15.8 g		11.9		たこ焼き
6	木	鶏ささみと白菜のサラダ			生姜・長ねぎ		7.1 g		5.3	g	
		みそ汁					59.1 g		44.3		
		ヨーグルト					0.9 g		0.7		牛乳
		七夕そうめん	ソーメン	玉子·鶏肉·豆腐	オクラ・きゅうり・トマト	乳·卵·小麦	351 k		263		
7	_	豆腐のそぼろあんかけ	砂糖・片栗粉・油	コーン	玉ねぎ・人参・ワカメ		14.9 g		11.2		おせんべい
7	金	きゅうりとわかめの和風サラダ					13.2 g 43.4 g		9.9 32.6		&クッキー
		フルーツ(オレンジ)					1.2 g		0.9		牛乳
		 	ご飯・油・砂糖・ごま	豚肉	玉ねぎ・キヌサヤ	乳·小麦	353 k		265		170
		ほうれん草とコーンのごま和え	-24 12 0 12 -01	77.	ほうれん草・人参	70 700	14.7 g		11.0		おせんべい
8	土	みそ汁			コーン・大根・長ねぎ		7.9 g		5.9		
		フルーツ(オレンジ)			オレンジ		54.2 g		40.7		
							1.2 g	:	0.9	g	牛乳
		鶏そうめん	ソーメン・さつま芋	鶏肉・油揚げ	白菜・りんご・小松菜	乳·小麦	354 k		266		
		さつま芋の塩バター煮	砂糖・小麦粉・パン粉		人参・なす		13.1 g		9.8		プリン
10	月	チキンカツ	バター				10.4 g		7.8		
		フルーツ(りんご)					53.5 g		40.1		H-101
		ご衝	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ	コーン・もやし・大根	乳・卵・小麦	0.9 g 366 k		0.7 290		牛乳
		鶏じゃが	CW 0-49-49-49-49	ヨーグルト・豆腐・玉子	玉ねぎ・人参・水菜	76 91 1.2	15.3 g		11.5		ポテト
11	火	お豆腐と玉子のサラダ		- >>- 12441			10.7 g		8.0		フライ
		みそ汁					61.9 g		46.4		
		ヨーグルト					1.0 g		0.8		牛乳
		具だくさんうどん	うどん・ごま油・砂糖	鶏肉·豚肉	かぼちゃ・チンゲン菜	乳·小麦	352 k	cal	264	kcal	
		ほうれん草とコーンのごま和え	パン粉・小麦粉・ごま	味噌・油揚げ	人参・大根・ほうれん草		17.9 g		13.4		イチゴ
12	水	チキンカツ			オレンジ・コーン		11.9 g		8.9		フルーチェ
		フルーツ(オレンジ)					44.2 g			g	
		- Care	2+34 285 W. 1944	al=140 / #* - *	h) ≥ 1 do 1.46	J. the	0.9 g		0.7		
		ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ	ごま油・ご飯・じゃが芋 砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・花かつお 豚肉・味噌・油揚げ	りんご・人参・水菜 白菜	小麦	416 k 13.7 g		312 10.3		たこ焼き
13	木	カフスカレイのコロコロ揚げ 茹で豚のおかかサラダ	*/*****/7 ****/7 * 世	ルント/J・ルイ・目・(田(総))	山米		13.7 g 14.9 g		11.2		/ME
10	11	如で豚のおかかザフタ みそ汁		1			60.0 g		45.0		
		フルーツ(りんご)					0.9 g		0.7		牛乳
		ご飯	ご飯・砂糖・油・じゃが芋	牛乳·鶏肉	玉ねぎ・人参・白菜	乳・小麦	415 k		311		
		クリームシチュー	ごま・パン粉・小麦粉	ヨーグルト	コーン		14.1 g		10.6	g	おせんべい
14	金	白菜と人参のごまサラダ					14.1 g		10.6		&クッキー
		チキンカツ					59.1 g		44.3		
		ヨーグルト	office to a south of	Betalo 45 of	de a William and the North Art	all I also	1.4 g		1.1		牛乳
		ボークカレーライス	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		311		
1.	J	きゅうりとコーンのサラダ	砂糖	1	玉ねぎ・人参		12.2 g		9.2		おせんべい
15	±	フルーツ(りんご)					10.4 g 65.9 g		7.8 49.4		
				1			65.9 g 1.4 g		1.1		牛乳
		栄養目標量		当月平	Z均栄養素		4.75		1.1	0	. 70
年	齡	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~		390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	390	14.9	11.7	58.8	1.1				
1~		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	11.2	8,8	44.1	0.8				

	昼			3色食品群		アレルギー	エネルギー 3~5歳 タンパク管		エネルギー タンパク質	
		7月	熱や力になるもの	血や肉や骨に	体の調子を	(乳・卵・小麦・	3~5歳 グンパク賞 栄養価 脂質	1~2歳 栄養価	タンハク質 脂質	おや・
	食	.,,,	17312 or a G	なるもの	整える	落花生・そば・	炭水化物	.,	炭水化物]
		→ Acc	ごま油・ご飯・砂糖	豚肉·豆腐·味噌	なす・玉ねぎ・人参	えい・かに 小麦	塩分 386 kcal	290	塩分 kcal	
		ご飯	片栗粉・油		生姜・長ねぎ・白菜	1.2	17.3 g	13.0		ボテト
10	di	豚肉と豆腐の中華煮	力来初•曲				1 -		g	
18	火	もやしとわかめのサラダ			りんご・ワカメ・もやし		14.0 g 50.4 g	10.5 37.8	g	フライ
		中華スープ							g	4-6
		フルーツ(りんご)		Objects NA AD 1 P	A . The 1 shift - 12 1- 42	all the Late	1.0 g 356 kcal	0.8	_	牛乳
		鶏と野菜のそうめん	ソーメン・さつま芋 マヨネーズ・砂糖	鶏肉・油揚げ	きゅうり・しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・オレンジ	乳・卵・小麦		10.0	kcal g	イチゴ
10	-14	さつま芋サラダ					1 -		_	
19	水	チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	片栗粉·小麦粉		大根·小松菜		12.4 g 49.4 g	9.3 37.1	g g	フルータ
		フルーツ(オレンシ)					1.2 g	0.9		
			ご飯・砂糖	シロイトタラ	かぼちゃ・インゲン	乳・小麦	351 k cal	263	kcal	
		ご飯	小麦粉·油	鶏肉・味噌・ヨーグルト		孔•小友	15.8 g	11.9		- 一体
00	_	白糸タラの煮付け	小灰初*曲	期内・味噌・コークルト	玉ねぎ・人参・白菜				_	たこ焼
20	木	鶏ささみと白菜のサラダ			生姜・長ねぎ		7.1 g	5.3	g	
		みそ汁					59.1 g 0.9 g	44.3 0.7		4451
		ヨーグルト	. That will have \$1	and the second		21 1 abs	0		g	牛乳
		カレーライス	ご飯・砂糖・油・パン粉	豆乳·豚肉·鶏肉	人参・コーン・キャベツ	乳•小麦	461 kcal	346		
		ポテトコロッケ	小麦粉・じゃが芋		ブロッコリー・玉ねぎ		15.4 g	11.6	_	おせんべ
21	金	鶏肉とキャベツのコンソメ煮			オレンジ		14.7 g	11.0	g	&クッキ・
		フルーツ(オレンジ)					64.6 g	48.5		
			- When he hadden his	On the			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		kcal	
		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	_	おせんべ
22	土	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
		鶏そうめん	ソーメン・さつま芋	鶏肉・油揚げ	白菜・りんご・小松菜	乳・小麦	354 kcal	266		
		さつま芋の塩バター煮	砂糖・小麦粉・パン粉		人参・なす		13.1 g	9.8	g	プリン
24	月	チキンカツ	バター				10.4 g	7.8	g	
		フルーツ(りんご)					53.5 g	40.1	g	
							0.9 g	0.7	g	牛乳
		ご飯	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ	コーン・もやし・大根	乳・卵・小麦	366 k cal		kcal	
		鶏じゃが		ヨーグルト・豆腐・玉子	玉ねぎ・人参・水菜		15.3 g	11.5	g	ポテト
25	火	お豆腐と玉子のサラダ					10.7 g	8.0	g	フライ
		みそ汁					61.9 g	46.4	g	
		ヨーグルト					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·豚肉	かぼちゃ・チンゲン菜	乳・小麦	352 kcal	264	kcal	
		ほうれん草とコーンのごま和え	パン粉・小麦粉・ごま	味噌・油揚げ	人参・大根・ほうれん草		17.9 g	13.4	g	イチゴ
26	水	チキンカツ			オレンジ・コーン		11.9 g	8.9	g	フルーチ
		フルーツ(オレンジ)					44.2 g	33.2	g	
							0.9 g	0.7	g	
		ご飯	ごま油・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	416 kcal	312	kcal	
		カラスカレイのコロコロ揚げ	砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌・油揚げ	白菜		13.7 g	10.3	g	たこ焼
27	木	茹で豚のおかかサラダ					14.9 g	11.2	g	
		みそ汁					60.0 g	45.0	_	
		フルーツ(りんご)					0.9 g	0.7	g	牛乳
		ご飯	ご飯・砂糖・油・じゃが芋	牛乳·鶏肉	玉ねぎ・人参・白菜	乳・小麦	415 kcal		kcal	
		クリームシチュー	ごま・パン粉・小麦粉	ヨーグルト	コーン		14.1 g	10.6	_	おせんべ
28	金	白菜と人参のごまサラダ					14.1 g	10.6	_	&クッキ
		チキンカツ					59.1 g	44.3	g	
		ヨーグルト					1.4 g	1.1	g	牛乳
		豚丼	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
29	土	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				1.2 g	0.9	0	牛乳
		冷やしわかめうどん	うどん・ごま油・砂糖	鶏肉·大豆	ひじき・人参・大根	乳·小麦	352 kcal	264	kcal	
		ひじきと大豆の煮物	パン粉・小麦粉	ツナフレーク缶・油揚げ	オレンジ・ワカメ		17.9 g	13.4	g	プリン
31	月	チキンカツ			きゅうり		11.9 g	8.9	g	
		フルーツ(オレンジ)					44.2 g	33.2	g	
		1	1	1	1	1	0.9 g	0.7	g	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。







