



献立表



献立	11月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・大豆)	3～5歳 栄養価		1～2歳 栄養価		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		エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1 金	ご飯 クリームシチュー 白菜と人参のサラダ チキンカツ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 パン粉・小麦粉	牛乳・鶏肉	玉ねぎ・人参・白菜 コーン・オレンジ	乳・小麦	415	311	14.1	10.6	おせんべい ＆クッキー 牛乳
						14.1	10.6			
						59.1	44.3			
						1.4	1.1			
2 土	ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・パン粉 小麦粉・油 じゃが芋・砂糖 マヨネーズ	鶏肉・豚肉 ツナフレーク缶	パセリ・バナナ・玉ねぎ 人参・ブロッコリー	乳・卵・小麦	435	326	11.4	8.6	おせんべい
						11.3	8.5			
						70.3	52.7			
						1.1	0.8			
5 火	ご飯 中華あんかけ豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油・焼ふ	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし・オレンジ コーン	乳・小麦	386	290	17.3	13.0	たこ焼き
						14.0	10.5			
						50.4	37.8			
						1.0	0.8			
6 水	にゅうめん さつまいもの甘煮 チキンカツ フルーツ(バナナ)	さうめん・さつまい 砂糖・パン粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・バナナ 大根・小松菜	乳・小麦	356	267	13.3	10.0	フレンチ トースト 牛乳
						12.4	9.3			
						49.4	37.1			
						1.2	0.9			
7 木	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉 片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉 味噌・ヨーグルト	かぼちゃ・キャベツ 長ねぎ	乳・小麦	413	310	14.9	11.2	ビザ
						13.4	10.1			
						62.2	46.7			
						1.1	0.8			
8 金	カレーライス ポトトコロッケ キャベツとツナのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋	豆乳・豚肉・鶏肉 ツナフレーク缶	人参・コーン・きゅうり ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ・キャベツ	乳・小麦	461	346	15.4	11.6	おせんべい ＆クッキー 牛乳
						14.7	11.0			
						64.6	48.5			
						1.5	1.1			
9 土	ご飯 クリームシチュー ブロッコリーとツナのサラダ 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	365	15.4	11.8	おせんべい
						16.7	12.5			
						66.1	49.8			
						1.5	1.1			
11 月	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 チキンナゲット ツナサラダ ヨーグルト	ご飯・バター・片栗粉 小麦粉・油 砂糖	鶏肉・豚肉 ツナフレーク缶 ヨーグルト	パセリ・玉ねぎ 人参・コーン・きゅうり カットトマト缶	乳・小麦	435	326	11.4	8.6	ゼリー
						11.3	8.5			
						70.3	52.7			
						1.1	0.8			
12 火	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ ワカメスープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	牛乳・豚肉・豆腐 玉子	きゅうり・もやし・玉ねぎ 人参・長ねぎ・白菜 オレンジ・ワカメ・コーン	乳・卵・小麦	380	285	12.8	9.6	たこ焼き
						11.8	8.9			
						52.8	39.6			
						1.0	0.8			
13 水	長だくさんうどん ほうれん草とコーンのサラダ チキンナゲット フルーツ(バナナ)	うどん・砂糖 片栗粉・小麦粉	鶏肉・豚肉 油揚げ	かぼちゃ・ほうれん草 人参・大根・コーン バナナ・白菜・しめじ	小麦	352	264	17.9	13.4	フレンチ トースト 牛乳
						11.9	8.9			
						44.2	33.2			
						0.9	0.7			
14 木	ご飯 白糸タラの煮付け 鶏ささみと人参のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖 油	鶏肉・味噌・ヨーグルト	かぼちゃ・インゲン 玉ねぎ・人参・白菜 生姜・長ねぎ・ワカメ	乳・小麦	351	263	15.8	11.9	ビザ
						7.1	5.3			
						59.1	44.3			
						0.9	0.7			
15 金	ご飯 クリームシチュー 白菜と人参のサラダ チキンカツ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 パン粉・小麦粉	牛乳・鶏肉	玉ねぎ・人参・白菜 コーン・オレンジ	乳・小麦	415	311	14.1	10.6	おせんべい ＆クッキー 牛乳
						14.1	10.6			
						59.1	44.3			
						1.4	1.1			

給年栄養目標量		当月平均 給年栄養量			
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
3～5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	392	14.2	12.3	59.2
1～2歳	285/11.8/7.9/417/0.8未満	294	11.0	9.2	44.2

献立	11月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ なまめ・大豆)	3～5歳 栄養価		1～2歳 栄養価		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		エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
16 土	ボーカカレーライス 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	311	12.2	9.2	おせんべい
						10.4	7.8			
						65.9	49.4			
						1.4	1.1			
18 月	ひじきご飯 チキンカツ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ 豆腐	チンゲン菜・ひじき ほうれん草・人参 玉ねぎ・長ねぎ 大根・オレンジ	乳・小麦	362	272	13.2	9.9	ゼリー
						11.0	8.3			
						50.9	38.2			
						0.9	0.7			
19 火	ご飯 中華あんかけ豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油・焼ふ	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし・オレンジ コーン	乳・小麦	386	290	17.3	13.0	たこ焼き
						14.0	10.5			
						50.4	37.8			
						1.0	0.8			
20 水	にゅうめん さつまいもの甘煮 チキンカツ フルーツ(バナナ)	さうめん・さつまい 砂糖・パン粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・バナナ 大根・小松菜	乳・小麦	356	267	13.3	10.0	フレンチ トースト 牛乳
						12.4	9.3			
						49.4	37.1			
						1.2	0.9			
21 木	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉 片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉 味噌・ヨーグルト	かぼちゃ・キャベツ 長ねぎ	乳・小麦	413	310	14.9	11.2	ビザ
						13.4	10.1			
						62.2	46.7			
						1.1	0.8			
22 金	カレーライス ポトトコロッケ キャベツとツナのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋	豆乳・豚肉・鶏肉 ツナフレーク缶	人参・コーン・きゅうり ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ・キャベツ	乳・小麦	461	346	15.4	11.6	おせんべい ＆クッキー 牛乳
						14.7	11.0			
						64.6	48.5			
						1.5	1.1			
25 月	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 チキンナゲット ツナサラダ ヨーグルト	ご飯・バター・片栗粉 小麦粉・油 砂糖	鶏肉・豚肉 ツナフレーク缶 ヨーグルト	パセリ・玉ねぎ 人参・コーン・きゅうり カットトマト缶	乳・小麦	435	326	11.4	8.6	ゼリー
						11.3	8.5			
						70.3	52.7			
						1.1	0.8			
26 火	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ ワカメスープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	牛乳・豚肉・豆腐 玉子	きゅうり・もやし・玉ねぎ 人参・長ねぎ・白菜 オレンジ・ワカメ・コーン	乳・卵・小麦	380	285	12.8	9.6	たこ焼き
						11.8	8.9			
						52.8	39.6			
						1.0	0.8			
27 水	長だくさんうどん ほうれん草とコーンのサラダ チキンナゲット フルーツ(バナナ)	うどん・砂糖 片栗粉・小麦粉	鶏肉・豚肉 油揚げ	かぼちゃ・ほうれん草 人参・大根・コーン バナナ・白菜・しめじ	小麦	352	264	17.9	13.4	フレンチ トースト 牛乳
						11.9	8.9			
						44.2	33.2			
						0.9	0.7			
28 木	ご飯 白糸タラの煮付け 鶏ささみと人参のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖 油	鶏肉・味噌・ヨーグルト	かぼちゃ・インゲン 玉ねぎ・人参・白菜 生姜・長ねぎ・ワカメ	乳・小麦	351	263	15.8	11.9	ビザ
						7.1	5.3			
						59.1	44.3			
						0.9	0.7			
29 金	ご飯 クリームシチュー 白菜と人参のサラダ チキンカツ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 パン粉・小麦粉	牛乳・鶏肉	玉ねぎ・人参・白菜 コーン・オレンジ	乳・小麦	415	311	14.1	10.6	おせんべい ＆クッキー 牛乳
						14.1	10.6			
						59.1	44.3			
						1.4	1.1			
30 土	豚丼 ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖	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	265	14.7	11.0	おせんべい
						7.9	5.9			
						54.2	40.7			
						1.2	0.9			

※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ための目安です。
※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、記載していません。
※都合により、献立を変更する場合がございます。

