



献

立

表



食 日	12月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	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	炭水化物 g	脂質 g	
2月	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油・焼ふ	鶏肉・豆腐・味噌 ヨーグルト	なす・玉ねぎ・人参 生薬・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし・コーン	乳・小麦	386 kcal	290 kcal			
					17.3 g	13.0 g			ポテト	
					14.0 g	10.5 g			フライ	
					50.4 g	37.8 g				
					1.0 g	0.8 g			牛乳	
3火	鶏肉の炊き込みご飯 チキンカツ ブロッコリーと大根のおおかゆ和え みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉	花かつお・鶏肉・油揚げ 豆腐	チンゲン菜・トマト ブロッコリー・人参・大根 バナナ・玉ねぎ・長ねぎ	小麦	362 kcal	272 kcal			
					13.2 g	9.9 g			ポット	
					11.0 g	8.3 g			ケーキ	
					50.9 g	38.2 g				
					0.9 g	0.7 g			牛乳	
4水	具だくさんそうめん ほうれん草とコーンのサラダ チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	そうめん・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 オレンジ・白菜	小麦	352 kcal	264 kcal			
					17.9 g	13.4 g			チーズ	
					11.9 g	8.9 g			トースト	
					44.2 g	33.2 g				
					0.9 g	0.7 g			牛乳	
5木	ご飯 助宗タラの洋風照り焼き 切干大根のサラダ すまし汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖 片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉 ヨーグルト	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	279 kcal			
					13.8 g	10.4 g			プリン	
					8.6 g	6.5 g				
					57.3 g	43.0 g				
					0.8 g	0.6 g			牛乳	
6金	ハヤシライス ポテトコロッケ キャベツとツナのサラダ 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 ツナブレイク缶	パセリ・バナナ・玉ねぎ 人参・コーン・キャベツ	乳・卵・小麦	435 kcal	326 kcal			
					11.4 g	8.6 g			おせんべい	
					11.3 g	8.5 g			駄クッキー	
					70.3 g	52.7 g				
					1.1 g	0.8 g			牛乳	
7土	ポークカレーライス 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 kcal	311 kcal			
					12.2 g	9.2 g			おせんべい	
					10.4 g	7.8 g				
					65.9 g	49.4 g				
					1.4 g	1.1 g			牛乳	
9月	ご飯 鮭のクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ ポテトコロッケ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油 小麦粉・パン粉 バター・マヨネーズ	牛乳・鮭・玉子 ツナブレイク缶 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 コーン・グリーンピース ブロッコリー	乳・卵・小麦	415 kcal	311 kcal			
					14.1 g	10.6 g			ポテト	
					14.1 g	10.6 g			フライ	
					59.1 g	44.3 g				
					1.4 g	1.1 g			牛乳	
10火	納豆ごはん 鶏肉と小松菜のサラダ チキンカツ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油 小麦粉・パン粉	鶏肉・豚肉・油揚げ 納豆・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参 大根・長ねぎ・バナナ コーン・グリーンピース	小麦	420 kcal	315 kcal			
					17.5 g	13.1 g			ポット	
					14.0 g	10.5 g			ケーキ	
					52.9 g	39.7 g				
					1.1 g	0.8 g			牛乳	
11水	豚肉つけ汁うどん ほうれん草とコーンの和え物 チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	うどん・砂糖 片栗粉・小麦粉	鶏肉・豚肉 味噌・油揚げ	かぼちゃ・白菜 人参・大根・ほうれん草 オレンジ・コーン	小麦	352 kcal	264 kcal			
					17.9 g	13.4 g			チーズ	
					11.9 g	8.9 g			トースト	
					44.2 g	33.2 g				
					0.9 g	0.7 g			牛乳	
12木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ 茹で豚のおおかゆサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・焼ふ 砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・花かつお 豚肉・味噌・油揚げ ヨーグルト	人参・水菜 白菜・大根	小麦	416 kcal	312 kcal			
					13.7 g	10.3 g			プリン	
					14.9 g	11.2 g				
					60.0 g	45.0 g				
					0.9 g	0.7 g			牛乳	
13金	カレーライス ポテトコロッケ 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 マヨネーズ	豆乳・豚肉・鶏肉 ツナブレイク缶・玉子	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・卵・小麦	461 kcal	346 kcal			
					15.4 g	11.6 g			おせんべい	
					14.7 g	11.0 g			駄クッキー	
					64.6 g	48.5 g				
					1.5 g	1.1 g			牛乳	
14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	365 kcal			
					15.4 g	11.8 g			おせんべい	
					16.7 g	12.5 g				
					66.1 g	49.8 g				
					1.5 g	1.1 g			牛乳	
給与栄養目標量										
当月平均 給与栄養量										
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	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	39.1	15.0	12.1	59.0	1.1				
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	29.3	11.2	9.1	44.2	0.8				



昼食	12月	3色食品群				アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	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	炭水化物 g	脂質 g		
16月	ご飯	ごま油・ご飯・砂糖	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参	乳・小麦	386	kcal	290	kcal		
	麻婆豆腐	片栗粉・油・焼肉	ヨーグルト	生薬・長ねぎ・白菜		17.3	g	13.0	g	ポテト	
	もやしとわかめの中華和え			ワカメ・もやし・コーン		14.0	g	10.5	g	フライ	
	中華スープ					50.4	g	37.8	g		
ヨーグルト						1.0	g	0.8	g	牛乳	
17火	鶏肉の炊き込みご飯	ご飯・砂糖・油	花かつお・鶏肉・油揚げ	チンゲン菜・トマト	小麦	362	kcal	272	kcal		
	チキンカツ	パン粉・小麦粉	豆腐	ブロッコリー・人参・大根		13.2	g	9.9	g	ポット	
	ブロッコリーと大根のおおかゆ和え			バナナ・玉ねぎ・長ねぎ		11.0	g	8.3	g	ケーキ	
	みそ汁					50.9	g	38.2	g		
フルーツ(バナナ)						0.9	g	0.7	g	牛乳	
18水	具だくさんそうめん	そうめん・砂糖	鶏肉・豚肉	かぼちゃ・ほうれん草	小麦	352	kcal	264	kcal		
	ほうれん草とコーンのサラダ	片栗粉・小麦粉	油揚げ	人参・大根・コーン		17.9	g	13.4	g	チーズ	
	チキンナゲット			オレンジ・白菜		11.9	g	8.9	g	トースト	
	フルーツ(オレンジ)					44.2	g	33.2	g		
ヨーグルト						0.9	g	0.7	g	牛乳	
19木	ご飯	ご飯・バター・砂糖	スケソウタラ・鶏肉	グリーンピース	乳・小麦	372	kcal	279	kcal		
	助宗タラの洋風照り焼き	片栗粉・油	ヨーグルト	トマト・玉ねぎ・人参		13.8	g	10.4	g	プリン	
	切干大根のサラダ			水菜・切干大根		8.6	g	6.5	g		
	すまし汁					57.3	g	43.0	g		
ヨーグルト						0.8	g	0.6	g	牛乳	
20金	クリスマスケーキ	ご飯・バター・パン粉	鶏肉・海老・玉子	パセリ・オレンジ・玉ねぎ	乳・卵・小麦	435	kcal	326	kcal		
	海老フライ	小麦粉・油	カニカマ	人参・グリーンピース		11.4	g	8.6	g	クリスマス	
	バナナとコーンのサラダ	マヨネーズ・砂糖	ツナフレーク缶	コーン・きゅうり		11.3	g	8.5	g	ケーキ	
	フルーツ(オレンジ)					70.3	g	52.7	g		
ヨーグルト						1.1	g	0.8	g	牛乳	
21土	豚丼	ご飯・油・砂糖	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和え物			ほうれん草・人参		14.7	g	11.0	g	おせんべい	
	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		
ヨーグルト						1.2	g	0.9	g	牛乳	
23月	ご飯	ご飯・砂糖・油	牛乳・鮭・玉子	玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	415	kcal	311	kcal		
	鮭のクリーム煮	小麦粉・パン粉	ツナフレーク缶	コーン・グリーンピース		14.1	g	10.6	g	ポテト	
	ブロッコリーとツナのサラダ	バター・マヨネーズ	ヨーグルト	ブロッコリー		14.1	g	10.6	g	フライ	
	ポテトコロッケ					59.1	g	44.3	g		
ヨーグルト						1.4	g	1.1	g	牛乳	
24火	納豆ごはん	ご飯・砂糖・油	鶏肉・豚肉・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・人参	小麦	420	kcal	315	kcal		
	鶏肉と小松菜のサラダ	小麦粉・パン粉	納豆・味噌	大根・長ねぎ・バナナ		17.5	g	13.1	g	ポット	
	チキンカツ			コーン・グリーンピース		14.0	g	10.5	g	ケーキ	
	みそ汁					52.9	g	39.7	g		
フルーツ(バナナ)						1.1	g	0.8	g	牛乳	
25水	豚肉つけ汁うどん	うどん・砂糖	鶏肉・豚肉	かぼちゃ・白菜	小麦	352	kcal	264	kcal		
	ほうれん草とコーンの和え物	片栗粉・小麦粉	味噌・油揚げ	人参・大根・ほうれん草		17.9	g	13.4	g	チーズ	
	チキンナゲット			オレンジ・コーン		11.9	g	8.9	g	トースト	
	フルーツ(オレンジ)					44.2	g	33.2	g		
ヨーグルト						0.9	g	0.7	g	牛乳	
26木	ご飯	ご飯・じゃが芋・焼肉	カラスカレイ・花かつお	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・大根		13.7	g	10.3	g	プリン	
	茹で豚のおおかゆサラダ		ヨーグルト			14.9	g	11.2	g		
	みそ汁					60.0	g	45.0	g		
ヨーグルト						0.9	g	0.7	g	牛乳	
27金	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・きゅうり	乳・卵・小麦	461	kcal	346	kcal		
	ポテトコロッケ	小麦粉・じゃが芋	ツナフレーク缶・玉子	ブロッコリー・玉ねぎ		15.4	g	11.6	g	おせんべい	
	キャベツとツナのサラダ	マヨネーズ		オレンジ・キャベツ		14.7	g	11.0	g	ポテトケーキ	
	フルーツ(オレンジ)					64.6	g	48.5	g		
ヨーグルト						1.5	g	1.1	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つ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。

