



献

立

表



月	食	8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 摂取量 (kcal)	たんぱく質 (g)	エネルギー 摂取量 (kcal)	たんぱく質 (g)		
1	木	ご飯	ご飯・バター・砂糖	スネケウタラ・鶏肉	オレンジ・グリーンピース	乳・小麦	372	kcal	279	kcal	シアーベシト	
		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			
		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			
2	金	ヨーグルト				0.8	g	0.6	g			
		ハヤシライス	ご飯・バター・パン粉	鶏肉・豚肉	パセリ・バナナ・玉ねぎ	435	kcal	326	kcal	おせんべい・ おクッキー・ 牛乳		
		ポテトコロッケ	小麦粉・油	ツナフレック缶	人参・コーン・キャベツ	11.4	g	8.6	g			
		キャベツとツナのサラダ	じゃが芋・砂糖			11.3	g	8.5	g			
フルーツ(バナナ)	マヨネーズ			70.3	g	52.7	g					
3	土					1.1	g	0.8	g			
		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	414	kcal	311	kcal	おせんべい・ 牛乳		
		きゅうりとコーンのサラダ	砂糖		玉ねぎ・人参	12.2	g	9.2	g			
		フルーツ(りんご)				10.4	g	7.8	g			
5	月					65.9	g	49.4	g			
						1.4	g	1.1	g			
		ご飯	ご飯・砂糖・油	牛乳・鮭	玉ねぎ・人参・バナナ	415	kcal	311	kcal	じゃが丸・ 牛乳		
		鮭のクリーム煮	小麦粉・パン粉・ごま	ツナフレック缶	コーン・グリーンピース	14.1	g	10.6	g			
ブロッコリーとツナのサラダ	バター		ブロッコリー	14.1	g	10.6	g					
ポテトコロッケ				59.1	g	44.3	g					
6	火	フルーツ(バナナ)				1.4	g	1.1	g			
		ご飯	ご飯・豆腐・味噌	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参	386	kcal	290	kcal	プリン・ 牛乳		
		麻婆豆腐	片栗粉・油・焼ふ	ヨーグルト	生薬・長ねぎ・白菜	17.3	g	13.0	g			
		もやしとわかめの中華和え			ワカメ・もやし	14.0	g	10.5	g			
7	水	中華スープ				50.4	g	37.8	g			
		ヨーグルト				1.0	g	0.8	g			
		そうめん	ソーメン・砂糖	鶏肉・大豆・豚肉	ワカメ・もやし	352	kcal	264	kcal	チーズ・ トースト・ 牛乳		
		ひじきと大豆の煮物	パン粉・小麦粉	油揚げ・玉子	ひじき・人参	17.9	g	13.4	g			
チキンカツ		ツナフレック缶	バナナ・きゅうり・コーン	11.9	g	8.9	g					
フルーツ(バナナ)				44.2	g	33.2	g					
8	木					0.9	g	0.7	g			
		ご飯	ご飯・砂糖・小麦粉	カラスカレイ・鶏肉	かぼちゃ・キャベツ	413	kcal	310	kcal	シアーベシト		
		カラスカレイの和風ステーキ	片栗粉・油	味噌・ヨーグルト	長ねぎ	14.9	g	11.2	g			
		鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ				13.4	g	10.1	g			
9	金	みそ汁				62.2	g	46.7	g			
		ヨーグルト				1.1	g	0.8	g			
		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	461	kcal	346	kcal	おせんべい・ おクッキー・ 牛乳		
		ポテトコロッケ	小麦粉・じゃが芋	ツナフレック缶	ブロッコリー・玉ねぎ	15.4	g	11.6	g			
キャベツとコーンのサラダ			オレンジ・キャベツ	14.7	g	11.0	g					
フルーツ(オレンジ)				64.6	g	48.5	g					
10	土					1.5	g	1.1	g			
		豚丼	ご飯・油・砂糖・焼ふ	豚肉	玉ねぎ・キヌサヤ	353	kcal	265	kcal	おせんべい・ 牛乳		
		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			
		みそ汁			コーン・大根・長ねぎ	7.9	g	5.9	g			
16	金	フルーツ(オレンジ)				54.2	g	40.7	g			
						1.2	g	0.9	g			
		ハヤシライス	ご飯・バター・パン粉	鶏肉・豚肉	パセリ・バナナ・玉ねぎ	435	kcal	326	kcal	おせんべい・ おクッキー・ 牛乳		
		ポテトコロッケ	小麦粉・油	ツナフレック缶	人参・コーン・キャベツ	11.4	g	8.6	g			
キャベツとツナのサラダ	じゃが芋・砂糖			11.3	g	8.5	g					
フルーツ(バナナ)	マヨネーズ			70.3	g	52.7	g					
17	土					1.1	g	0.8	g			
		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	414	kcal	311	kcal	おせんべい・ 牛乳		
		きゅうりとコーンのサラダ	砂糖		玉ねぎ・人参	12.2	g	9.2	g			
		フルーツ(りんご)				10.4	g	7.8	g			
19	月					65.9	g	49.4	g			
						1.4	g	1.1	g			
		ご飯	ご飯・砂糖・油	牛乳・鮭	玉ねぎ・人参・バナナ	415	kcal	311	kcal	じゃが丸・ 牛乳		
		鮭のクリーム煮	小麦粉・パン粉・ごま	ツナフレック缶	コーン・グリーンピース	14.1	g	10.6	g			
ブロッコリーとツナのサラダ	バター		ブロッコリー	14.1	g	10.6	g					
ポテトコロッケ				59.1	g	44.3	g					
3～5歳	1～2歳	フルーツ(バナナ)				1.4	g	1.1	g			
		給与栄養目標量					当月平均 給与栄養量					
		年齢	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分					
		3～5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	390	15.3	10.8	58.9	1.1				
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	292	11.5	8.9	44.1	0.8						



月	食	8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 摂取量 (kcal)	たんぱく質 (g)	エネルギー 摂取量 (kcal)	たんぱく質 (g)	
20	火	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	ご飯・豆腐・味噌 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	乳・小麦	386 kcal 17.3 g 14.0 g 50.4 g 1.0 g	290 kcal 13.0 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g	プリン 牛乳		
21	水	そうめん ひじきと大豆の煮物 チキンカツ フルーツ(バナナ)	ソーメン・砂糖 パン粉・小麦粉	鶏肉・大豆・豚肉 油揚げ・玉子 ツナフレック缶	ワカメ・もやし ひじき・人参 バナナ・きゅうり・コーン	乳・卵・小麦	352 kcal 17.9 g 11.9 g 44.2 g 0.9 g	264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g	チーズ トースト 牛乳		
22	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 kcal 14.9 g 13.4 g 62.2 g 1.1 g	310 kcal 11.2 g 10.1 g 46.7 g 0.8 g	シャーベット		
23	金	カレーライス ポテトコロッケ キャベツとコーンのサラダ 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 ツナフレック缶	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 kcal 15.4 g 14.7 g 64.6 g 1.5 g	346 kcal 11.6 g 11.0 g 48.5 g 1.1 g	おせんべい・ おクッキー 牛乳		
24	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 ツナフレック缶	パセリ・バナナ・玉ねぎ 人参・コーン ブロッコリー	乳・卵・小麦	435 kcal 11.4 g 11.3 g 70.3 g 1.1 g	326 kcal 8.6 g 8.5 g 52.7 g 0.8 g	おせんべい・ 牛乳		
26	月	ご飯 豚肉と野菜の煮物 キャベツとツナのサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油 焼ふ	豚肉・味噌・油揚げ 豆腐・ツナフレック缶	コーン・キャベツ・大根 玉ねぎ・人参・水菜 ワカメ・オレンジ	乳・小麦	366 kcal 15.3 g 10.7 g 61.9 g 1.0 g	290 kcal 11.5 g 8.0 g 46.4 g 0.8 g	じゃが丸 牛乳		
27	火	おふふふ玉子のチキンライス 白菜と人参のサラダ ポテトコロッケ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖 油・パン粉・小麦粉 じゃが芋	鶏肉・玉子 油・パン粉・小麦粉 じゃが芋	ピーマン・バナナ 玉ねぎ・人参・長ねぎ 白菜・グリーンピース コーン	乳・卵・小麦	383 kcal 11.5 g 12.3 g 54.0 g 1.4 g	287 kcal 8.6 g 9.2 g 40.5 g 1.1 g	プリン 牛乳		
28	水	冷やしうどん きつまつ菜のこロッコ焼き チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	うどん・きつまつ 菜・小麦粉 片栗粉・油	鶏肉・ツナフレック缶 玉子	オレンジ・きゅうり・コーン トマト・人参・ワカメ	卵・小麦	383 kcal 11.0 g 10.7 g 60.2 g 1.0 g	287 kcal 8.3 g 8.0 g 45.2 g 0.8 g	チーズ トースト 牛乳		
29	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	スナゴウダ・鶏肉 ヨーグルト	オレンジ・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 13.8 g 8.6 g 57.3 g 0.8 g	279 kcal 10.4 g 6.5 g 43.0 g 0.6 g	シャーベット		
30	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 ツナフレック缶	パセリ・バナナ・玉ねぎ 人参・コーン・キャベツ	乳・卵・小麦	435 kcal 11.4 g 11.3 g 70.3 g 1.1 g	326 kcal 8.6 g 8.5 g 52.7 g 0.8 g	おせんべい・ おクッキー 牛乳		
31	土	ご飯 クリームシチュー ツナサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油	鶏肉 ツナフレック缶	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 15.4 g 16.7 g 66.1 g 1.5 g	365 kcal 11.8 g 12.5 g 49.8 g 1.1 g	おせんべい・ 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岐やすくする為の目安です。
※青辛料や正油・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。

