



献

立

表



	昼食	9月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ くずしかに)	3～5歳 栄養価 総量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩	3～5歳 栄養価 総量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩	1～2歳 栄養価 総量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩	1～2歳 栄養価 総量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩	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						
2	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 ツナフレック缶 ヨーグルト	パセリ・玉ねぎ 人参・コーン・きゅうり カットトマトパック	乳・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	ポテト フライ 牛乳		
3	火	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 kcal 13.2 g 11.0 g 50.9 g 0.9 g	272 kcal 9.9 g 8.3 g 38.2 g 0.7 g	ゼリー 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(バナナ)	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 バナナ・白菜	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	ハム トースト 牛乳		
5	木	ご飯 白糸タラの煮付け 鶏さきと白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖 油	シロイタタ 鶏肉・味噌・ヨーグルト	かぼちゃ・インゲン 玉ねぎ・人参・白菜 生薬・長ねぎ	乳・小麦	351 kcal 15.8 g 7.1 g 59.1 g 0.9 g	263 kcal 11.9 g 5.3 g 44.3 g 0.7 g	煮しレバー 牛乳		
6	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・鶏肉・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 おせんべい 牛乳		
7	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		
9	月	ご飯 鶏じゃが お豆腐とわかめのサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ ヨーグルト・豆腐	コーン・もやし・大根 玉ねぎ・人参・水菜 ワカメ	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	ポテト フライ 牛乳		
10	火	ご飯 豆腐と豚肉のとうとう煮 もやしとわかめの中華和え 中華スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・ごま油 片栗粉・油・焼ふ	鶏肉・豆腐・味噌 鶏肉・味噌・油揚げ	なす・玉ねぎ・人参 生薬・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし・バナナ	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	ゼリー 牛乳		
11	水	肉うどん 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・チンゲン菜 人参・大根・ほうれん草 オレンジ・コーン	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	ハム トースト 牛乳		
12	木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ 茹で豚のおかずサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	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	りんご・人参・水菜 白菜・大根	小麦	416 kcal 13.7 g 14.9 g 60.0 g 0.9 g	312 kcal 10.3 g 11.2 g 45.0 g 0.7 g	煮しレバー 牛乳		
13	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 kcal 14.1 g 14.1 g 59.1 g 1.4 g	311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g	おせんべい おせんべい 牛乳		
14	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 12.2 g 10.4 g 65.9 g 1.4 g	311 kcal 9.2 g 7.8 g 49.4 g 1.1 g	おせんべい 牛乳		

栄養目標量				
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
3～5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	395	14.6	12.2
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	296	11.0	9.1



月	昼食	9月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ そばや豆)	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		3～5歳 栄養価	3～5歳 栄養価	1～2歳 栄養価	1～2歳 栄養価	
17	火	お月見おむすびだんご 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 ツナフレック缶 ヨーグルト	パセリ・玉ねぎ 人参・コーン・きゅうり カットトマトパック	乳・小麦	435	kcal	326	kcal	ゼリー
							11.4	g	8.6	g	
							11.3	g	8.5	g	
							70.3	g	52.7	g	
							1.1	g	0.8	g	
18	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(バナナ)	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 バナナ・白菜	小麦	352	kcal	264	kcal	ハム トースト
							17.9	g	13.4	g	
							11.9	g	8.9	g	
							44.2	g	33.2	g	
							0.9	g	0.7	g	
19	木	ご飯 白糸タラの煮付け 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖 油	シロイタダ 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	乳・小麦	351	kcal	263	kcal	煮しaben
							15.8	g	11.9	g	
							7.1	g	5.3	g	
							59.1	g	44.3	g	
							0.9	g	0.7	g	
20	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	346	kcal	おせんべい ふくちゃん
							15.4	g	11.6	g	
							14.7	g	11.0	g	
							64.6	g	48.5	g	
							1.5	g	1.1	g	
21	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	365	kcal	おせんべい
							15.4	g	11.8	g	
							16.7	g	12.5	g	
							66.1	g	49.8	g	
							1.5	g	1.1	g	
24	火	豆腐と鶏肉のとろとろ煮 もやしとわかめの中華煮 中華スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖 片栗粉・油・焼ふ	鶏肉・豆腐・味噌・ごま油 味噌・油揚げ	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし・バナナ	乳・小麦	386	kcal	290	kcal	ゼリー
							17.3	g	13.0	g	
							14.0	g	10.5	g	
							50.4	g	37.8	g	
							1.0	g	0.8	g	
25	水	肉うどん 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・チンゲン菜 人参・大根・ほうれん草 オレンジ・コーン	小麦	352	kcal	264	kcal	ハム トースト
							17.9	g	13.4	g	
							11.9	g	8.9	g	
							44.2	g	33.2	g	
							0.9	g	0.7	g	
26	木	ご飯 カラスカレイのひもコロッケ揚げ 茹で豚のおかゆサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)	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	りんご・人参・水菜 白菜・大根	小麦	416	kcal	312	kcal	煮しaben
							13.7	g	10.3	g	
							14.9	g	11.2	g	
							60.0	g	45.0	g	
							0.9	g	0.7	g	
27	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 ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 パン粉・小麦粉	牛乳・鶏肉・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・白菜 コーン	乳・小麦	415	kcal	311	kcal	おせんべい ふくちゃん
							14.1	g	10.6	g	
							14.1	g	10.6	g	
							59.1	g	44.3	g	
							1.4	g	1.1	g	
28	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・焼ふ	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	kcal	265	kcal	おせんべい
							14.7	g	11.0	g	
							7.9	g	5.9	g	
							54.2	g	40.7	g	
							1.2	g	0.9	g	
30	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 ツナフレック缶 ヨーグルト	パセリ・玉ねぎ 人参・コーン・きゅうり カットトマトパック	乳・小麦	435	kcal	326	kcal	ポテト フライ 牛乳
							11.4	g	8.6	g	
							11.3	g	8.5	g	
							70.3	g	52.7	g	
							1.1	g	0.8	g	