



献

立

表



| 年齢      | 献立                       | 5月                                                   | 3色食品群                            |                                      |                                              | アレルギー<br>(乳・卵・小麦・<br>落花生・そば・<br>えび・かに) | おやつ                                             |                                                 |                                            |             |
|---------|--------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------|
|         |                          |                                                      | 熱や力になるもの                         | 血や肉や骨に<br>なるもの                       | 体の調子を整える                                     |                                        |                                                 | アレルギー<br>(乳・卵・小麦・<br>落花生・そば・<br>えび・かに)          |                                            |             |
|         |                          |                                                      |                                  |                                      |                                              |                                        |                                                 | 3～5歳<br>栄養価                                     | 3～5歳<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>塩分 | 1～2歳<br>栄養価 |
| 1       | 木                        | ご飯<br>ガラスカレイのコロコロ揚げ<br>茹で豚のおかかサラダ<br>みそ汁<br>ヨーグルト    | ご飯・じゃが芋<br>砂糖・片栗粉・油              | ガラスカレイ・花かつお<br>豚肉・味噌・油揚げ<br>ヨーグルト・豆腐 | 人参・水菜<br>白菜・大根                               | 乳・小麦                                   | 416 kcal<br>13.7 g<br>14.9 g<br>60.0 g<br>0.9 g | 312 kcal<br>10.3 g<br>11.2 g<br>45.0 g<br>0.7 g | ゼリー                                        |             |
| 2       | 金                        | カレーライス<br>ポテトコロッケ<br>キャベツとツナのサラダ<br>フルーツ(オレンジ)       | ご飯・砂糖・油・パン粉<br>小麦粉・じゃが芋<br>マヨネーズ | 牛乳・豚肉・鶏肉<br>ツナフレーク缶・玉子               | 人参・コーン・きゅうり<br>ブロッコリー・玉ねぎ<br>オレンジ・キャベツ       | 乳・卵・小麦                                 | 461 kcal<br>15.4 g<br>14.7 g<br>64.6 g<br>1.5 g | 346 kcal<br>11.6 g<br>11.0 g<br>48.5 g<br>1.1 g | おせんべい<br>＆クッキー                             |             |
| 7       | 水                        | 肉うどん<br>ほうれん草とコーンの和え物<br>チキンナゲット<br>フルーツ(オレンジ)       | うどん・砂糖<br>片栗粉・小麦粉                | 鶏肉・豚肉<br>味噌・油揚げ                      | かぼちゃ・チンゲン菜<br>人参・大根・ほうれん草<br>オレンジ・コーン        | 小麦                                     | 352 kcal<br>17.9 g<br>11.9 g<br>44.2 g<br>0.9 g | 264 kcal<br>13.4 g<br>8.9 g<br>33.2 g<br>0.7 g  | ドーナツ                                       |             |
| 8       | 木                        | ご飯<br>白糸タラの煮付け<br>鶏ささみと白菜のサラダ<br>みそ汁<br>ヨーグルト        | ご飯・砂糖<br>油                       | シロイトタラ<br>鶏肉・味噌・ヨーグルト                | かぼちゃ・インゲン<br>玉ねぎ・人参・白菜<br>生姜・長ねぎ             | 乳・小麦                                   | 351 kcal<br>15.8 g<br>7.1 g<br>59.1 g<br>0.9 g  | 263 kcal<br>11.9 g<br>5.3 g<br>44.3 g<br>0.7 g  | ゼリー                                        |             |
| 9       | 金                        | ご飯<br>クリームシチュー<br>キャベツと玉子のサラダ<br>チキンカツ<br>フルーツ(オレンジ) | ご飯・砂糖・油・じゃが芋<br>パン粉・小麦粉<br>マヨネーズ | 牛乳・鶏肉・玉子                             | 玉ねぎ・人参・キャベツ<br>コーン・オレンジ                      | 乳・卵・小麦                                 | 415 kcal<br>14.1 g<br>14.1 g<br>59.1 g<br>1.4 g | 311 kcal<br>10.6 g<br>10.6 g<br>44.3 g<br>1.1 g | おせんべい<br>＆クッキー                             |             |
| 10      | 土                        | ご飯<br>ポークカレーライス<br>きゅうりとコーンのサラダ<br>フルーツ(りんご)         | ご飯・じゃが芋・油<br>砂糖                  | 豚肉・牛乳                                | きゅうり・コーン・りんご<br>玉ねぎ・人参                       | 乳・小麦                                   | 414 kcal<br>12.2 g<br>10.4 g<br>65.9 g<br>1.4 g | 311 kcal<br>9.2 g<br>7.8 g<br>49.4 g<br>1.1 g   | おせんべい                                      |             |
| 12      | 月                        | ご飯<br>鶏肉と野菜のトマト煮<br>チキンカツ<br>ツナサラダ<br>ヨーグルト          | ご飯・パン粉<br>小麦粉・油<br>砂糖・マヨネーズ      | 鶏肉・豚肉・玉子<br>ツナフレーク缶<br>ヨーグルト         | パセリ・玉ねぎ<br>人参・コーン・きゅうり<br>カットトマト缶            | 乳・卵・小麦                                 | 435 kcal<br>11.4 g<br>11.3 g<br>70.3 g<br>1.1 g | 326 kcal<br>8.6 g<br>8.5 g<br>52.7 g<br>0.8 g   | じゃが丸                                       |             |
| 13      | 火                        | ご飯<br>中華あんかけ豆腐<br>みよしとわかめの中華和え<br>中華スープ<br>フルーツ(バナナ) | ご飯・ご飯・砂糖<br>片栗粉・油                | 鶏肉・豆腐・味噌                             | なす・玉ねぎ・人参<br>生姜・長ねぎ・白菜<br>ワカメ・みよし・バナナ<br>コーン | 小麦                                     | 386 kcal<br>17.3 g<br>14.0 g<br>50.4 g<br>1.0 g | 290 kcal<br>13.0 g<br>10.5 g<br>37.8 g<br>0.8 g | ドーナツ                                       |             |
| 14      | 水                        | 具だくさんそうめん<br>ほうれん草とコーンのサラダ<br>チキンナゲット<br>フルーツ(オレンジ)  | そうめん・砂糖<br>片栗粉・小麦粉               | 鶏肉・豚肉<br>油揚げ                         | かぼちゃ・ほうれん草<br>人参・大根・コーン<br>オレンジ・白菜           | 小麦                                     | 352 kcal<br>17.9 g<br>11.9 g<br>44.2 g<br>0.9 g | 264 kcal<br>13.4 g<br>8.9 g<br>33.2 g<br>0.7 g  | チーズ<br>トースト                                |             |
| 15      | 木                        | ご飯<br>ガラスカレイのコロコロ揚げ<br>茹で豚のおかかサラダ<br>みそ汁<br>ヨーグルト    | ご飯・じゃが芋<br>砂糖・片栗粉・油              | ガラスカレイ・花かつお<br>豚肉・味噌・油揚げ<br>ヨーグルト・豆腐 | 人参・水菜<br>白菜・大根                               | 乳・小麦                                   | 416 kcal<br>13.7 g<br>14.9 g<br>60.0 g<br>0.9 g | 312 kcal<br>10.3 g<br>11.2 g<br>45.0 g<br>0.7 g | ゼリー                                        |             |
| 16      | 金                        | カレーライス<br>ポテトコロッケ<br>キャベツとツナのサラダ<br>フルーツ(オレンジ)       | ご飯・砂糖・油・パン粉<br>小麦粉・じゃが芋<br>マヨネーズ | 牛乳・豚肉・鶏肉<br>ツナフレーク缶・玉子               | 人参・コーン・きゅうり<br>ブロッコリー・玉ねぎ<br>オレンジ・キャベツ       | 乳・卵・小麦                                 | 461 kcal<br>15.4 g<br>14.7 g<br>64.6 g<br>1.5 g | 346 kcal<br>11.6 g<br>11.0 g<br>48.5 g<br>1.1 g | おせんべい<br>＆クッキー                             |             |
| 17      | 土                        | ご飯<br>クリームシチュー<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>フルーツ(りんご)         | ご飯・じゃが芋・油                        | 鶏肉<br>ツナフレーク缶                        | 玉ねぎ・人参・ブロッコリー<br>コーン・キャベツ・りんご                | 乳・小麦                                   | 487 kcal<br>15.4 g<br>16.7 g<br>66.1 g<br>1.5 g | 365 kcal<br>11.8 g<br>12.5 g<br>49.8 g<br>1.1 g | おせんべい                                      |             |
| 給食栄養目標量 |                          |                                                      | 当月平均 給食栄養量                       |                                      |                                              |                                        |                                                 |                                                 |                                            |             |
| 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                                        | 塩分g                                    |                                                 |                                                 |                                            |             |
| 3～5歳    | 390/16.1/10.8/57.0/1.1未満 | 390                                                  | 14.5                             | 12.0                                 | 59.1                                         | 1.1                                    |                                                 |                                                 |                                            |             |
| 1～2歳    | 285/11.8/7.9/41.7/0.8未満  | 293                                                  | 10.9                             | 9.0                                  | 44.3                                         | 0.8                                    |                                                 |                                                 |                                            |             |

| 年齢   | 献立                                                 | 5月                                             | 3色食品群                                                |                                                     |                                                      |                                                 | アレルギー<br>(乳・卵・小麦・<br>落花生・そば・<br>えび・かに)          | 3～5歳<br>栄養価                                     | 6～11歳                                           | 1～2歳                                            | おやつ                                             |
|------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|      |                                                    |                                                | 熱や力になるもの                                             | 血や肉や骨に<br>なるもの                                      | 体の調子を整える                                             | 6～11歳                                           |                                                 |                                                 | 1～2歳                                            |                                                 |                                                 |
|      |                                                    |                                                |                                                      |                                                     |                                                      | 栄養価                                             |                                                 |                                                 | 栄養価                                             |                                                 |                                                 |
| 19 月 | ご飯<br>豚肉と野菜の煮物<br>キャベツとツナのサラダ<br>みそ汁<br>フルーツ(オレンジ) | ご飯・じゃが芋・砂糖・油<br>焼ふ                             | 豚肉・味噌・油揚げ<br>豆腐・ツナフレーク缶                              | コーン・キャベツ・大根<br>玉ねぎ・人参・水菜<br>ワカメ・オレンジ                | 小麦                                                   | 366 kcal<br>15.3 g<br>10.7 g<br>61.9 g<br>1.0 g | 290 kcal<br>11.5 g<br>8.0 g<br>46.4 g<br>0.8 g  | じゃが丸<br><br><br><br>牛乳                          |                                                 |                                                 |                                                 |
|      | 20 火                                               | ひじきご飯<br>チキンカツ<br>豆腐と野菜の煮物<br>みそ汁<br>フルーツ(バナナ) | ご飯・砂糖・油<br>パン粉・小麦粉                                   | 鶏肉・油揚げ<br>豆腐                                        | チンゲン菜・ひじき<br>ほうれん草・人参<br>玉ねぎ・長ねぎ<br>大根・バナナ           | 小麦                                              | 362 kcal<br>13.2 g<br>11.0 g<br>50.9 g<br>0.9 g | 272 kcal<br>9.9 g<br>8.3 g<br>38.2 g<br>0.7 g   | ドーナツ<br><br><br><br>牛乳                          |                                                 |                                                 |
|      |                                                    | 21 水                                           | 肉うどん<br>ほうれん草とコーンの和え物<br>チキンナゲット<br>フルーツ(オレンジ)       | うどん・砂糖<br>片栗粉・小麦粉                                   | 鶏肉・豚肉<br>味噌・油揚げ                                      | かぼちゃ・チンゲン菜<br>人参・大根・ほうれん草<br>オレンジ・コーン           | 小麦                                              | 352 kcal<br>17.9 g<br>11.9 g<br>44.2 g<br>0.9 g | 264 kcal<br>13.4 g<br>8.9 g<br>33.2 g<br>0.7 g  | チーズ<br>トースト<br><br><br>牛乳                       |                                                 |
|      |                                                    |                                                | 22 木                                                 | ご飯<br>白糸タラの煮付け<br>みそ汁<br>ヨーグルト                      | ご飯・砂糖<br>油                                           | シロイトタラ<br>鶏肉・味噌・ヨーグルト                           | かぼちゃ・インゲン<br>玉ねぎ・人参・白菜<br>生姜・長ねぎ                | 乳・小麦                                            | 351 kcal<br>15.8 g<br>7.1 g<br>59.1 g<br>0.9 g  | 263 kcal<br>11.9 g<br>5.3 g<br>44.3 g<br>0.7 g  | ゼリー<br><br><br><br>牛乳                           |
|      |                                                    |                                                |                                                      | 23 金                                                | ご飯<br>クリームシチュー<br>キャベツと玉子のサラダ<br>チキンカツ<br>フルーツ(オレンジ) | ご飯・砂糖・油・じゃが芋<br>パン粉・小麦粉<br>マヨネーズ                | 牛乳・鶏肉・玉子                                        | 玉ねぎ・人参・キャベツ<br>コーン・オレンジ                         | 乳・卵・小麦                                          | 415 kcal<br>14.1 g<br>14.1 g<br>59.1 g<br>1.4 g | 311 kcal<br>10.6 g<br>10.6 g<br>44.3 g<br>1.1 g |
| 24 土 | 豚丼<br>ほうれん草とコーンの和え物<br>みそ汁<br>フルーツ(オレンジ)           |                                                |                                                      |                                                     | ご飯・油・砂糖                                              | 豚肉                                              | 玉ねぎ・キャベツ<br>ほうれん草・人参<br>コーン・大根・長ねぎ<br>オレンジ      | 乳・小麦                                            | 353 kcal<br>14.7 g<br>7.9 g<br>54.2 g<br>1.2 g  | 265 kcal<br>11.0 g<br>5.9 g<br>40.7 g<br>0.9 g  | おせんべい・<br><br><br><br>牛乳                        |
|      | 26 月                                               | ご飯<br>鶏肉と野菜のトマト煮<br>チキンカツ<br>ツナサラダ<br>ヨーグルト    |                                                      |                                                     | ご飯・パン粉<br>小麦粉・油<br>砂糖・マヨネーズ                          | 鶏肉・豚肉・玉子<br>ツナフレーク缶<br>ヨーグルト                    | パセリ・玉ねぎ<br>人参・コーン・きゅうり<br>カットトマト缶               | 乳・卵・小麦                                          | 435 kcal<br>11.4 g<br>11.3 g<br>70.3 g<br>1.1 g | 326 kcal<br>8.6 g<br>8.5 g<br>52.7 g<br>0.8 g   | じゃが丸<br><br><br><br>牛乳                          |
|      |                                                    | 27 火                                           | ご飯<br>中華あんかけ豆腐<br>みよしとわかめの中華和え<br>中華スープ<br>フルーツ(バナナ) |                                                     | ご飯・油・砂糖<br>片栗粉・油                                     | 鶏肉・豆腐・味噌<br>片栗粉・油                               | なす・玉ねぎ・人参<br>生姜・長ねぎ・白菜<br>ワカメ・みよし・バナナ<br>コーン    | 小麦                                              | 386 kcal<br>17.3 g<br>14.0 g<br>50.4 g<br>1.0 g | 290 kcal<br>13.0 g<br>10.5 g<br>37.8 g<br>0.8 g | ドーナツ<br><br><br><br>牛乳                          |
|      |                                                    |                                                | 28 水                                                 | 具だくさんそうめん<br>ほうれん草とコーンのサラダ<br>チキンナゲット<br>フルーツ(オレンジ) | そうめん・砂糖<br>片栗粉・小麦粉                                   | 鶏肉・豚肉<br>油揚げ                                    | かぼちゃ・ほうれん草<br>人参・大根・コーン<br>オレンジ・白菜              | 小麦                                              | 352 kcal<br>17.9 g<br>11.9 g<br>44.2 g<br>0.9 g | 264 kcal<br>13.4 g<br>8.9 g<br>33.2 g<br>0.7 g  | チーズ<br>トースト<br><br><br>牛乳                       |
| 29 木 |                                                    |                                                |                                                      | ご飯<br>ガラスカレイのコロコロ揚げ<br>茹で豚のおかかサラダ<br>みそ汁<br>ヨーグルト   | ご飯・じゃが芋<br>砂糖・片栗粉・油                                  | ガラスカレイ・花かつお<br>豚肉・味噌・油揚げ<br>ヨーグルト・豆腐            | 人参・水菜<br>白菜・大根                                  | 乳・小麦                                            | 416 kcal<br>13.7 g<br>14.9 g<br>60.0 g<br>0.9 g | 312 kcal<br>10.3 g<br>11.2 g<br>45.0 g<br>0.7 g | ゼリー<br><br><br><br>牛乳                           |
|      | 30 金                                               |                                                |                                                      | カレーライス<br>ポテトコロッケ<br>キャベツとツナのサラダ<br>フルーツ(オレンジ)      | ご飯・砂糖・油・パン粉<br>小麦粉・じゃが芋<br>マヨネーズ                     | 牛乳・豚肉・鶏肉<br>ツナフレーク缶・玉子                          | 人参・コーン・きゅうり<br>ブロッコリー・玉ねぎ<br>オレンジ・キャベツ          | 乳・卵・小麦                                          | 461 kcal<br>15.4 g<br>14.7 g<br>64.6 g<br>1.5 g | 346 kcal<br>11.6 g<br>11.0 g<br>48.5 g<br>1.1 g | おせんべい・<br>＆クッキー<br><br><br>牛乳                   |
|      |                                                    | 31 土                                           |                                                      | ご飯<br>クリームシチュー<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>フルーツ(りんご)        | ご飯・じゃが芋・油                                            | 鶏肉<br>ツナフレーク缶                                   | 玉ねぎ・人参・ブロッコリー<br>コーン・キャベツ・りんご                   | 乳・小麦                                            | 487 kcal<br>15.4 g<br>16.7 g<br>66.1 g<br>1.5 g | 365 kcal<br>11.8 g<br>12.5 g<br>49.8 g<br>1.1 g | おせんべい・<br><br><br><br>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なる為の目安です。

※香辛料や醤油・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。

