



献立表



昼食	8月	3色食品群			エネルギー		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	1～2歳 栄養価			
				たんぱく質	脂質				
				炭水化物	塩分				
1	金	ハヤシライス ポテトロッケ キャベツとツナのサラダ	ご飯・バター・パン粉 小麦粉・油 じゃが芋・砂糖	鶏肉・豚肉 ツナブレイク缶	玉ねぎ・オレンジ 人参・コーン・キャベツ	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
2	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
4	月	ご飯 チキンのクリーム煮 ポテトロッケ	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 小麦粉・パン粉 バター	牛乳・鶏肉 ツナブレイク缶	玉ねぎ・人参 コーン・グリーンピース ブロッコリー	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	プリン 牛乳
5	火	ご飯 中華あんかけ豆腐 中華スープ フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	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・バナナ コーン	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	ポテト フライ 牛乳
6	水	そうめん ひじきと大豆の煮物 チキンカツ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・砂糖 パン粉・小麦粉	鶏肉・大豆・豚肉 油揚げ・玉子 ツナブレイク缶	ワカメ・もやし ひじき・人参・オレンジ きゅうり・コーン	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	ピザ 牛乳
7	木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ 茹で豚のおかかサラダ 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・豆腐	人参・水菜 白菜・大根	乳・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	シューベック 牛乳
8	金	カレーライス ポテトロッケ 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	豚肉・牛乳 ツナブレイク缶	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
9	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 14.7 g 7.9 g 54.2 g 1.2 g	265 kcal 11.0 g 5.9 g 40.7 g 0.9 g	おせんべい 牛乳
12	火	ご飯 肉じゃが 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 焼ふ	豚肉・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
16	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
18	月	ご飯 チキンのクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ ポテトロッケ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 小麦粉・パン粉 バター	牛乳・鶏肉 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・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	プリン 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/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	391	15.2	12.0	58.4	1.1			
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	11.4	9.0	43.8	0.8			

昼食	8月	3色食品群			エネルギー		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	1～2歳 栄養価			
				たんぱく質	脂質				
				炭水化物	塩分				
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(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	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・バナナ コーン	小麦	386 kcal 17.3 g 14.0 g 50.4 g 1.0 g	290 kcal 8.6 g 13.0 g 37.8 g 0.8 g	ポテト フライ 牛乳
20	水	そうめん ひじきと大豆の煮物 チキンカツ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・砂糖 パン粉・小麦粉	鶏肉・大豆・豚肉 油揚げ・玉子 ツナブレイク缶	ワカメ・もやし ひじき・人参・オレンジ きゅうり・コーン	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	ピザ 牛乳
21	木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ 茹で豚のおかかサラダ 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・豆腐	人参・水菜 白菜・大根	乳・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	シューベック 牛乳
22	金	カレーライス ポテトロッケ 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	豚肉・牛乳 ツナブレイク缶	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
23	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
25	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(バナナ)	ご飯・砂糖・油・焼ふ 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・バナナ	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	プリン 牛乳
26	火	ご飯 肉じゃが 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 焼ふ	豚肉・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
27	水	冷やうどん さつま芋のコロコロ焼き チキンカツ フルーツ(オレンジ)	うどん・さつま芋 砂糖・小麦粉 片栗粉・油	鶏肉・ツナブレイク缶 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	ピザ 牛乳
28	木	ご飯 助宗タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油・焼ふ	スケウタラ・鶏肉	グリーンピース トマト・玉ねぎ・人参 水菜・切干大根 白菜・バナナ	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	シューベック 牛乳
29	金	ハヤシライス ポテトロッケ キャベツとツナのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉 小麦粉・油 じゃが芋・砂糖	鶏肉・豚肉 ツナブレイク缶	玉ねぎ・オレンジ 人参・コーン・キャベツ	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
30	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 焼ふ	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 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かりやすくする為の目安です。
 ※香辛料や植物油・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。

