



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・ えび・かに)	3～5歳 栄養価	おやつの エネルギー	おやつの たんぱく質	おやつの 脂質	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						
							エネルギー 100g中	たんぱく質 100g中	脂質 100g中					
1月	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 チキンカツ ツナサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・パン・粉 小麦粉・油 砂糖	鶏肉・豚肉 ツナブレイク缶	パセリ・玉ねぎ・キャベツ 人参・コーン・きゅうり カットトマト缶 オレンジ	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		ナチュラル ポテト 牛乳					
	ご飯 豆腐と豚肉のとうろ煮 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	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生薬・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		ゼリー					
	真だくさんそうめん 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 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		フレッシュ トースト 牛乳					
	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・焼ふ	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		ビザ トースト 牛乳					
5金	ご飯 クリームシチュー キャベツと人参のサラダ 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 油揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ 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 &クッキー 牛乳					
	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 油揚げ	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					
	ご飯 鶏じゃが お豆腐とわかめのサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ 豆腐	コーン・もやし・大根 玉ねぎ・人参・水菜 ワカメ・オレンジ	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		ナチュラル ポテト 牛乳					
	とりめし チキンカツ きつまつと人参の和え物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉 きつまつ	鶏肉・油揚げ・豚肉 豆腐	小松菜・長ねぎ 人参・大根 バナナ・玉ねぎ	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					
10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		フレッシュ トースト 牛乳					
	ご飯 白糸タラの煮付け 鶏さきと人参のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・焼ふ 油	シロイタダ 鶏肉・味噌・ヨーグルト	インゲン・ワカメ 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		ビザ トースト 牛乳					
	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	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 &クッキー 牛乳					
	中華丼 ほうれん草とコーンの和え物 中華スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・白菜・もやし ほうれん草・人参 コーン・長ねぎ オレンジ	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					
栄養目標量											当月平均栄養量			
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	395	14.9	11.6	60.9	1.1								
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	297	11.1	9.7	45.7	0.8								

栄養目標量		当月平均栄養素			
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
3～5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	395	14.9	11.6	60.9
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	297	11.1	9.7	45.7

昼食	9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	6～11歳	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	6～11歳			1～2歳			
					エネルギー 100g中			たんぱく質 100g中	脂質 100g中		
16	火	ご飯 豆腐と豚肉のとうろ煮 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	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生薬・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		ゼリー	
		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 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		フレンチ トースト 牛乳	
18	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・焼ふ	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		ビザ トースト 牛乳	
		ご飯・砂糖・油・じゃが芋 パン・粉・小麦粉	牛乳・鶏肉 油揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ 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 &クッキー 牛乳		
20	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 油揚げ	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	
		ご飯 鶏じゃが お豆腐とかぼめのサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ 豆腐	コーン・もやし・大根 玉ねぎ・人参・水菜 ワカメ・オレンジ	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		ナチュラル ポテト 牛乳	
24	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		フレンチ トースト 牛乳	
		ご飯 白糸タラの煮付け 鶏さきと人参のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・焼ふ 油	シロイタダ 鶏肉・味噌・ヨーグルト	インゲン・ワカメ 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		ビザ トースト 牛乳	
26	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	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 &クッキー 牛乳	
		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 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	
29	月	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 チキンカツ ツナサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・パン・粉 小麦粉・油 砂糖	鶏肉・豚肉 ツナブレイク缶	パセリ・玉ねぎ・キャベツ 人参・コーン・きゅうり カットトマト缶 オレンジ	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		ナチュラル ポテト 牛乳	
		ご飯 豆腐と豚肉のとうろ煮 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	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生薬・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		ゼリー 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くための目安です。
※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。

