









							$\overline{\mathbb{U}}$		Н	-J/L		1/
П	昼			3色食品群		91.49	9	x*6*-	1 - 04	x *4.4-		Г
	食	9月	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	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ スひ・かに	3~5歳 栄養価	タンパク質 脂質 炭水化物 塩分	1~2歳 栄養価	ゲンパク質 密質 炭水化物 塩分	おやつ	
		ご飯	ご飯・バン粉	鶏肉・豚肉	バセリ・玉ねぎ・キャベツ	小麦	435	kcal	326	kcal		
		鶏肉と野菜のトマト煮	小麦粉·油	ツナフレーク缶	人参・コーン・きゅうり		11.4	g	8.6	g	ナチュラル	
1	月	チキンカツ	砂糖		カットトマトバック		11.3	g	8.5		ポテト	
		ツナサラダ			オレンジ		70.3	g	52.7	-		
_		フルーツ(オレンジ) ご飯					1.1	g	0.8		牛乳	ŀ
		こ飯 豆腐と豚肉のとろとろ者	ご飯・砂糖・ごま油	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参	小麦	386	kcal	290	kcal		
2	火	立柄と移内りとつこつ点 もやしとわかめの中華和え	片栗粉·油		生姜・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし・バナナ		17.3	g	13.0	g	ゼリー	
-	^	中華スープ			リカメ・もやし・ハナナ コーン		50.4	90 90 90	37.8	0		
		フルーツ(バナナ)					1.0	6 g	0.8		牛乳	
		具だくさんそうめん	そうめん・砂糖	鶏肉・豚肉	かぼちゃ・ほうれん草	小麦	352	kcal		kcal		l
		ほうれん草とコーンのサラダ	片栗粉・小麦粉	油揚げ	人参・大根・コーン		17.9	g	13.4	g	フレンチ	
3	水	チキンナゲット			オレンジ・白菜		11.9	g	8.9	g	トースト	
		フルーツ(オレンジ)					44.2	g	33.2	g		
							0.9	g	0.7	g	牛乳	
T		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	乳・小麦	413	kcal	310	kcal		
		カラスカレイの和風ステーキ	片栗粉・油・焼ふ	味噌・ヨーグルト	長ねぎ		14.9	g	11.2	g	ビザ	
4	木	鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ					13.4	g	10.1	g	トースト	
		みそ汁					62.2	g	46.7	g		
		ヨーグルト					1.1	g	0.8		牛乳	-
		ご飯	ご飯・砂糖・油・じゃが芋	牛乳·鶏肉	玉ねぎ・人参・キャベツ	乳•小麦	415	kcal	311			
5	金	クリームシチュー キャベツと人参のサラダ	バン粉・小麦粉		コーン・オレンジ		14.1	g	10.6	g	おせんべい	
5	372	チキンカツ					14.1 59.1	g .	10.6 44.3	g	&クッキー	
		フルーツ(オレンジ)					1.4	g	1.1	g	牛乳	
		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	乳•小麦	414	k cal	311	kcal	-1-9%	ŀ
		きゅうりとコーンのサラダ	砂糖	BANA - ALAR	玉ねぎ・人参	10.11%	12.2	a cai	9.2		おせんべい	
6	±	フルーツ(りんご)	~ 40		made year		10.4	b d	7.8	d d	25 0.70	
							65.9	e e	49.4	e e		
							1.4	g	1.1	g	牛乳	
$\exists$		ご飯	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ	コーン・もやし・大根	小麦	366	k cal	290	kcal		
		鶏じゃが		豆腐	玉ねぎ・人参・水菜		15.3	g	11.5	g	ナチュラル	
8	月	お豆腐とわかめのサラダ			ワカメ・オレンジ		10.7	g	8.0	g	ポテト	
		みそ汁					61.9	g	46.4	g		
		フルーツ(オレンジ)					1.0	g	0.8	g	牛乳	
		とりめし	ご飯・砂糖・油	鶏肉・油揚げ・豚肉	小松菜・長ねぎ	小麦	362	kcal	272			
_		チキンカツ	バン粉・小麦粉	豆腐	人参・大根		13.2	g	9.9	g	ゼリー	
9	火	さつま芋と人参の和え物	さつま芋		バナナ・玉ねぎ		11.0	g	8.3	g		
		みそ汁 フルーツ(パナナ)					50.9	g	38.2	g		
-		肉うどん	* 12.1 Yel-det*	Made produ	1.10%		0.9 352	g .	0.7 264	g	牛乳	ŀ
		内りどん ほうれん並とコーンの和え物	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	小麦	352 17.9	kcal	264 13.4	kcal	フレンチ	
.0	水	チキンナゲット	71 x807*47 X807	25-78 - (四5所)	人参・大使・はつれん単 オレンジ・コーン		11.9	ao a	8.9	5 a	トースト	
	.,-	フルーツ(オレンジ)					44.2	g g	33.2	g		
							0.9	g	0.7	g	牛乳	
		ご飯	ご飯・砂糖・焼ふ	シロイトタラ	インゲン・ワカメ	乳•小麦	351	k cal	263	kcal		ļ
		白糸タラの煮付け	油	鶏肉・味噌・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・白菜		15.8	g	11.9	g	ピザ	
11	木	鶏ささみと人参のサラダ			生姜・長ねぎ		7.1	g	5.3	g	トースト	
		みそ汁					59.1	g	44.3			
		ヨーグルト					0.9	g	0.7	g	牛乳	ļ
		カレーライス	ご飯・砂糖・油・バン粉	豚肉·牛乳	人参・コーン・きゅうり	乳・小麦	461	kcal	346	kcal		
		ポテトコロッケ	小麦粉・じゃが芋	ツナフレーク缶	プロッコリー・玉ねぎ		15.4	g	11.6	g	おせんべい	
12	金	キャベツとツナのサラダ			オレンジ・キャベツ		14.7	g	11.0	g	&クッキー	
		フルーツ(オレンジ)					64.6	g	48.5	g		
							1.5	g	1.1	g	牛乳	ļ
			ご飯・油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・白菜・もやし ほうれん草・人参	小麦	353	kcal	265			
		中華井				1	14.7	g	11.0	g	おせんべい	
13	+	ほうれん草とコーンの和え物										
13	±	ほうれん草とコーンの和え物 中華スープ			コーン・長ねぎ		7.9	a. a.	5.9			
13	±	ほうれん草とコーンの和え物					54.2	2 00 00 2	40.7	gg gg	作器	
13	±	ほうれん草とコーンの和え物 中華スープ		当月平均	コーン・長ねぎ オレンジ			~			牛乳	
13		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)	エネルギーKcal	当月平地 たんぱく質g	コーン・長ねぎ オレンジ	炭水化物g	54.2	~	40.7		牛乳	;

	B			3色食品群			エネルギー		エネルギー	
	昼	9月	熱や力になるもの	血や肉や骨に	体の調子を	アレルギー (乳・卵・小麦・	3~5歳 栄養価 <sup>物質</sup>	1~2歳 栄養価	タンパク質 物質	おや
	食	3/7	無や力になるもの	皿や肉や育に なるもの	整える	落花生・そば・	未獲額 福東 炭水化物	3K3K100	附資 炭水化物	05 (
						えい・カル	塩分		塩分	
		ご飯	ご飯・砂糖・ごま油	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参	小麦	386 kcal	290	kcal	
		豆腐と豚肉のとろとろ煮	片栗粉・油		生姜・長ねぎ・白菜		17.3 g	13.0	g	ゼリー
16	火	もやしとわかめの中華和え			ワカメ・もやし・バナナ		14.0 g	10.5	g	
		中華スープ			コーン		50.4 g	37.8		
		フルーツ(バナナ)							0	
							1.0 g	0.8		牛乳
		具だくさんそうめん	そうめん・砂糖	鶏肉·豚肉	かぼちゃ・ほうれん草	小麦	352 kcal	264	kcal	
17		ほうれん草とコーンのサラダ	片栗粉•小麦粉	油揚げ	人参・大根・コーン		17.9 g	13.4	g	フレン
	水	チキンナゲット			オレンジ・白菜		11.9 g	8.9	g	トース
		フルーツ(オレンジ)					44.2 g	33.2	g	
								0.7		ste m
								-	v	牛乳
		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	乳・小麦	413 kcal	310	kcal	
18		カラスカレイの和風ステーキ	片栗粉・油・焼ふ	味噌・ヨーグルト	長ねぎ		14.9 g	11.2	g	ピザ
	木	鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ					13.4 g	10.1	g	トース
		みそ汁					62.2 g	46.7	g	
		ヨーグルト								44-190
							1.1 g	0.8		牛乳
		ご飯	ご飯・砂糖・油・じゃが芋	牛乳·鶏肉	玉ねぎ・人参・キャベツ	乳・小麦	415 kcal	311	kcal	
		クリームシチュー	バン粉・小麦粉		コーン・オレンジ		14.1 g	10.6	g	おせん・
19	金	キャベツと人参のサラダ					14.1 g	10.6	g	&クッキ
		チキンカツ					59.1 g	44.3		
		フルーツ(オレンジ)					1.4 g	1.1	ь	
							-	-	g	牛乳
		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	乳・小麦	414 k cal	311	kcal	
		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	おせん・
20	土	フルーツ(りんご)					10.4 g	7.8	g	
							65.9 g	49.4		
										ste m
							1.4 g	1.1	g	牛乳
		ご飯	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ	コーン・もやし・大根	小麦	366 k cal	290	kcal	
22		鶏じゃが		豆腐	玉ねぎ・人参・水菜		15.3 g	11.5	g	ナチュラ
	月	お豆腐とわかめのサラダ			ワカメ・オレンジ		10.7 g	8.0	g	ポテト
		みそ汁					61.9 g	46.4	g	
		フルーツ(オレンジ)								
							1.0 g	0.8		牛乳
		肉うどん	うどん・砂糖	鶏肉·豚肉	かぼちゃ・チンゲン菜	小麦	352 kcal	264	kcal	
		ほうれん草とコーンの和え物	片栗粉·小麦粉	味噌・油揚げ	人参・大根・ほうれん草		17.9 g	13.4	g	フレン:
24	水	チキンナゲット			オレンジ・コーン		11.9 g	8.9	g	トースト
		フルーツ(オレンジ)					44.2 g	33.2	g	
									ь	
							0.9 g	0.7	g	牛乳
		ご飯	ご飯・砂糖・焼ふ	シロイトタラ	インゲン・ワカメ	乳・小麦	351 k cal	263	kcal	
		白糸タラの煮付け	油	鶏肉・味噌・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・白菜		15.8 g	11.9	g	ピザ
25	木	鶏ささみと人参のサラダ			生姜・長ねぎ		7.1 g	5.3	g	トースト
		みそ汁					59.1 g	44.3		
		ヨーグルト					1			
			1				0.9 g	0.7	-	牛乳
		カレーライス	ご飯・砂糖・油・バン粉	豚肉•牛乳	人参・コーン・きゅうり	乳・小麦	461 kcal	346	kcal	
		ポテトコロッケ	小麦粉・じゃが芋	ツナフレーク缶	プロッコリー・玉ねぎ	1	15.4 g	11.6	g	おせん・
	金	キャベツとツナのサラダ			オレンジ・キャベツ		14.7 g	11.0	g	&クッキ
	-	フルーツ(オレンジ)				1	64.6 g	48.5	-	
		> (0.00)							ь	dia re-
			1		1		1.5 g	1.1	g	牛乳
27		ご飯	ご飯・じゃが芋・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	乳・小麦	487 kcal	365	kcal	
		クリームシチュー	1	ツナフレーク缶	コーン・キャベツ・りんご	1	15.4 g	11.8	g	おせん・
	土	プロッコリーとツナのサラダ					16.7 g	12.5	g	
		フルーツ(りんご)	1			1	66.1 g	49.8		
		> (//۵۵/							~	dia re-
			-				1.5 g	1.1	-	牛乳
		ご飯	ご飯・バン粉	鶏肉・豚肉	パセリ・玉ねぎ・キャベツ	小麦	435 kcal	326	kcal	
		鶏肉と野菜のトマト煮	小麦粉·油	ツナフレーク缶	人参・コーン・きゅうり		11.4 g	8.6	g	ナチュラ
29	月	チキンカツ	砂糖		カットトマトバック	1	11.3 g	8.5	g	ポテト
		ツナサラダ			オレンジ		70.3 g	52.7		
					2477				5	١
		フルーツ(オレンジ)				1	1.1 g	0.8	g	牛乳
30		ご飯	ご飯・砂糖・ごま油	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参	小麦	386 kcal	290	kcal	
		豆腐と豚肉のとろとろ煮	片栗粉·油		生姜・長ねぎ・白菜		17.3 g	13.0	g	ゼリー
	火	もやしとわかめの中華和え			ワカメ・もやし・バナナ		14.0 g	10.5	g	
		中華スープ	1		コーン	1		37.8		
		ア華ヘーク フルーツ(バナナ)			1					
							1.0 g	0.8		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。 ※香辛料や正油・みそなどの脚味料は3色食品群に分類されない為、配載しておりません。 ※番合により、献立を変更する場合がございます。









