献　立　表

	昼食	11月	3色食品群 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・えび・かに）	3～5歳 栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	1～2歳 栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	おやつ
2	月	ご飯	ごま油・ご飯・砂糖	豚肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参	小麦	386	kcal					290	kcal					
		中華あんかけ豆腐	片栗粉・油・焼ふ		生姜・長ねぎ・白菜		17.3	g					13.0	g					マッシュ
		もやしとわかめの中華和え			ワカメ・もやし・オレンジ		14.0	g					10.5	g					ポテト
		しゅうまい・中華スープ			コーン		50.4	g					37.8	g					
		フルーツ（オレンジ）					1.0	g					0.8	g					牛乳
4	水	にゅうめん	そうめん・さつま芋	鶏肉・油揚げ	しめじ・玉ねぎ	卵・小麦	356	kcal					267	kcal					
		さつま芋の甘煮	砂糖・パン粉・小麦粉		人参・長ねぎ・バナナ		13.3	g					10.0	g					ビザ
		チキンカツ			大根・小松菜		12.4	g					9.3	g					トースト
		フルーツ（バナナ）					49.4	g					37.1	g					
							1.2	g					0.9	g					牛乳
5	木	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					ワッフル
		鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ					13.4	g					10.1	g					
		みそ汁					62.2	g					46.7	g					
		ヨーグルト					1.1	g					0.8	g					牛乳
6	金	カレーライス	ご飯・砂糖・油・パン粉	豆乳・豚肉・鶏肉	人参・コーン・きゅうり	乳・卵・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	ブロッコリー・玉ねぎ		15.4	g					11.6	g					おせんべい
		キャベツとツナのサラダ	マヨネーズ		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
7	土	ご飯	ご飯・じゃが芋・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	乳・卵・小麦	487	kcal					365	kcal					
		クリームシチュー	マヨネーズ	ツナフレーク缶	キャベツ		15.4	g					11.8	g					おせんべい
		ブロッコリーとツナのサラダ					16.7	g					12.5	g					
		ゼリー					66.1	g					49.8	g					
							1.5	g					1.1	g					牛乳
9	月	ご飯	ご飯・バター・片栗粉	鶏肉・豚肉	パセリ・玉ねぎ	乳・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					マッシュ
		チキンナゲット	砂糖・ゴマドレッシング	ヨーグルト	カットトマトパック		11.3	g					8.5	g					ポテト
		ツナサラダ					70.3	g					52.7	g					
		ヨーグルト					1.1	g					0.8	g					牛乳
10	火	ご飯	ご飯・砂糖・油	牛乳・豚肉・豆腐	きゅうり・もやし・玉ねぎ	乳・卵・小麦	380	kcal					285	kcal					
		ハンバーグ		玉子	人参・長ねぎ・白菜		12.8	g					9.6	g					プリン
		白菜ときゅうりのサラダ			オレンジ・ワカメ・コーン		11.8	g					8.9	g					
		ワカメスープ					52.8	g					39.6	g					
		フルーツ（オレンジ）					1.0	g					0.8	g					牛乳
11	水	具だくさんうどん	うどん・砂糖	鶏肉・豚肉	かぼちゃ・ほうれん草	小麦	352	kcal					264	kcal					
		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					ビザ
		チキンナゲット			バナナ・白菜・しめじ		11.9	g					8.9	g					トースト
		フルーツ（バナナ）					44.2	g					33.2	g					
							0.9	g					0.7	g					牛乳
12	木	ご飯	ご飯・砂糖	シロイトタラ	かぼちゃ・インゲン	乳	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					ワッフル
		鶏ささみと人参のサラダ			生姜・長ねぎ・ワカメ		7.1	g					5.3	g					
		みそ汁					59.1	g					44.3						
		ヨーグルト					0.9	g					0.7	g					牛乳
13	金	ご飯	ご飯・砂糖・油・じゃが芋	牛乳・鮭	玉ねぎ・人参・白菜	乳・小麦	415	kcal					311	kcal					
		鮭のクリームシチュー	パン粉・小麦粉		オレンジ		14.1	g					10.6	g					おせんべい
		白菜と人参のサラダ					14.1	g					10.6	g					&クッキー
		チキンカツ					59.1	g					44.3	g					
		フルーツ（オレンジ）					1.4	g					1.1	g					牛乳
14	土	ポークカレーライス	ご飯・じゃが芋・油	豚肉・牛乳	きゅうり・玉ねぎ・人参	乳・小麦	414	k cal					311	kcal					
		きゅうりとマカロニのサラダ	砂糖・マカロニ				12.2	g					9.2	g					おせんべい
		ゼリー	ゴマドレッシング				10.4	g					7.8	g					
							65.9	g					49.4	g					
							1.4	g					1.1	g					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	392	14.2	12.3	59.2	1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/417/0.8未満	294	11.0	9.2	44.2	0.8

	昼食	11月	3色食品群 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・えび・かに）	3～5歳 栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	1～2歳 栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分	おやつ
16	月	ひじきご飯	ご飯・砂糖・油	鶏肉・油揚げ	チンゲン菜・ひじき	小麦	362	kcal					272	kcal					
		チキンカツ	パン粉・小麦粉	豆腐	ほうれん草・人参		13.2	g					9.9	g					マッシュ
		豆腐と野菜の煮物			玉ねぎ・長ねぎ		11.0	g					8.3	g					ポテト
		みそ汁			大根・オレンジ		50.9	g					38.2	g					
		フルーツ（オレンジ）					0.9	g					0.7	g					牛乳
17	火	ご飯	ご飯・砂糖・油	牛乳・豚肉・豆腐	きゅうり・もやし・玉ねぎ	乳・卵・小麦	380	kcal					285	kcal					
		ハンバーグ		玉子	人参・長ねぎ・白菜		12.8	g					9.6	g					プリン
		白菜ときゅうりのサラダ			オレンジ・ワカメ・コーン		11.8	g					8.9	g					
		ワカメスープ					52.8	g					39.6	g					
		フルーツ（オレンジ）					1.0	g					0.8	g					牛乳
18	水	にゅうめん	そうめん・さつま芋	鶏肉・油揚げ	しめじ・玉ねぎ	小麦	356	kcal					267	kcal					
		さつま芋の甘煮	砂糖・パン粉・小麦粉		人参・長ねぎ・バナナ		13.3	g					10.0	g					ビザ
		チキンカツ			大根・小松菜		12.4	g					9.3	g					トースト
		フルーツ（バナナ）					49.4	g					37.1	g					
							1.2	g					0.9	g					牛乳
19	木	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	味噌・ヨーグルト	長ねぎ		14.9	g					11.2	g					ワッフル
		鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ					13.4	g					10.1	g					
		みそ汁					62.2	g					46.7	g					
		ヨーグルト					1.1	g					0.8	g					牛乳
20	金	カレーライス	ご飯・砂糖・油・パン粉	豆乳・豚肉・鶏肉	人参・きゅうり	乳・卵・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	ブロッコリー・玉ねぎ		15.4	g					11.6	g					おせんべい
		キャベツとツナのサラダ	マヨネーズ		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
21	土	ハヤシライス	ご飯・バター・パン粉	鶏肉・豚肉	パセリ・玉ねぎ	乳・卵・小麦	435	kcal					326	kcal					
		ブロッコリーとツナのサラダ	小麦粉・油	ツナフレーク缶	人参・ブロッコリー		11.4	g					8.6	g					おせんべい
		ゼリー	じゃが芋・砂糖				11.3	g					8.5	g					
			マヨネーズ				70.3	g					52.7	g					
							1.1	g					0.8	g					牛乳
24	火	ご飯	ごま油・ご飯・砂糖	豚肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参	小麦	386	kcal					290	kcal					
		中華あんかけ豆腐	片栗粉・油・焼ふ		生姜・長ねぎ・白菜		17.3	g					13.0	g					プリン
		もやしとわかめの中華和え			ワカメ・もやし・オレンジ		14.0	g					10.5	g					
		しゅうまい・中華スープ			コーン		50.4	g					37.8	g					
		フルーツ（オレンジ）					1.0	g					0.8	g					牛乳
25	水	具だくさんうどん	うどん・砂糖	鶏肉・豚肉	かぼちゃ・ほうれん草	小麦	352	kcal					264	kcal					
		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					ビザ
		チキンナゲット			バナナ・白菜・しめじ		11.9	g					8.9	g					トースト
		フルーツ（バナナ）					44.2	g					33.2	g					
							0.9	g					0.7	g					牛乳
26	木	ご飯	ご飯・砂糖	シロイトタラ	かぼちゃ・インゲン	乳	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					ワッフル
		鶏ささみと人参のサラダ			生姜・長ねぎ・ワカメ		7.1	g					5.3	g					
		みそ汁					59.1	g					44.3						
		ヨーグルト					0.9	g					0.7	g					牛乳
27	金	ご飯	ご飯・砂糖・油・じゃが芋	牛乳・鮭	玉ねぎ・人参・白菜	乳・小麦	415	kcal					311	kcal					
		鮭のクリームシチュー	パン粉・小麦粉		オレンジ		14.1	g					10.6	g					おせんべい
		白菜と人参のサラダ					14.1	g					10.6	g					&クッキー
		チキンカツ					59.1	g					44.3	g					
		フルーツ（オレンジ）					1.4	g					1.1	g					牛乳
28	土	ポークカレーライス	ご飯・じゃが芋・油	豚肉・牛乳	きゅうり・玉ねぎ・人参	乳・小麦	414	k cal					311	kcal					
		きゅうりとマカロニのサラダ	砂糖・マカロニ				12.2	g					9.2	g					おせんべい
		ゼリー	ゴマドレッシング				10.4	g					7.8	g					
							65.9	g					49.4	g					
							1.4	g					1.1	g					牛乳
30	月	ひじきご飯	ご飯・砂糖・油	鶏肉・油揚げ	チンゲン菜・ひじき	小麦	362	kcal					272	kcal					
		チキンカツ	パン粉・小麦粉	豆腐	ほうれん草・人参		13.2	g					9.9	g					マッシュ
		豆腐と野菜の煮物			玉ねぎ・長ねぎ		11.0	g					8.3	g					ポテト
		みそ汁			大根・オレンジ		50.9	g					38.2	g					
		フルーツ（オレンジ）					0.9	g					0.7	g					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。





