



# 献立表



食 食	1月	3色食品群				アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	エネルギー		たんぱく質		脂質		炭水化物		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		たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g			
6	火	ご飯 豆腐と豚肉のとろろ煮 もやしとかめの中華和え みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・ごま油 片栗粉・油・焼ふ	豚肉・豆腐・味噌・ ヨーグルト	玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし	乳・小麦 386 kcal 17.3 g 14.0 g 50.4 g 1.0 g	たんぱく質 29 g 13.0 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g	脂質 290 kcal 13.4 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g	たんぱく質 29 g 13.4 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g	脂質 290 kcal 13.4 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g	たんぱく質 29 g 13.4 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g	脂質 290 kcal 13.4 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g	たんぱく質 29 g 13.4 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g	チーズ トースト 牛乳	
7	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	たんぱく質 264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g	脂質 264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g	たんぱく質 264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g	脂質 264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g	たんぱく質 264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g	脂質 264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g	たんぱく質 264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g	じゃが丸 牛乳	
8	木	ご飯 カラスカレイの煮付け 鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・焼ふ	カラスカレイ・鶏肉 味噌	かぼちゃ・キャベツ バナナ・長ねぎ・人参 ワカメ・玉ねぎ	小麦 413 kcal 14.9 g 13.4 g 62.2 g 1.1 g	たんぱく質 310 kcal 11.2 g 10.1 g 46.7 g 0.8 g	脂質 310 kcal 11.2 g 10.1 g 46.7 g 0.8 g	たんぱく質 310 kcal 11.2 g 10.1 g 46.7 g 0.8 g	脂質 310 kcal 11.2 g 10.1 g 46.7 g 0.8 g	たんぱく質 310 kcal 11.2 g 10.1 g 46.7 g 0.8 g	脂質 310 kcal 11.2 g 10.1 g 46.7 g 0.8 g	たんぱく質 310 kcal 11.2 g 10.1 g 46.7 g 0.8 g	たこ焼き 牛乳	
9	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 マヨネーズ	豆乳・豚肉・鶏肉 ツナフレック缶・玉子	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・卵・小麦 461 kcal 15.4 g 14.7 g 64.6 g 1.5 g	たんぱく質 346 kcal 11.6 g 11.0 g 48.5 g 1.1 g	脂質 346 kcal 11.6 g 11.0 g 48.5 g 1.1 g	たんぱく質 346 kcal 11.6 g 11.0 g 48.5 g 1.1 g	脂質 346 kcal 11.6 g 11.0 g 48.5 g 1.1 g	たんぱく質 346 kcal 11.6 g 11.0 g 48.5 g 1.1 g	脂質 346 kcal 11.6 g 11.0 g 48.5 g 1.1 g	たんぱく質 346 kcal 11.6 g 11.0 g 48.5 g 1.1 g	おせんべい おタッケー 牛乳	
10	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	鶏肉 ツナフレック缶	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	たんぱく質 365 kcal 11.8 g 12.5 g 49.8 g 1.1 g	脂質 365 kcal 11.8 g 12.5 g 49.8 g 1.1 g	たんぱく質 365 kcal 11.8 g 12.5 g 49.8 g 1.1 g	脂質 365 kcal 11.8 g 12.5 g 49.8 g 1.1 g	たんぱく質 365 kcal 11.8 g 12.5 g 49.8 g 1.1 g	脂質 365 kcal 11.8 g 12.5 g 49.8 g 1.1 g	たんぱく質 365 kcal 11.8 g 12.5 g 49.8 g 1.1 g	おせんべい おタッケー 牛乳	
13	火	ひじきご飯 チキンカツ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ 豆腐・ヨーグルト	チンゲン菜・ひじき ほうれん草・人参 玉ねぎ・長ねぎ 大根・オレンジ	乳・小麦 362 kcal 13.2 g 11.0 g 50.9 g 0.9 g	たんぱく質 272 kcal 9.9 g 8.3 g 38.2 g 0.7 g	脂質 272 kcal 9.9 g 8.3 g 38.2 g 0.7 g	たんぱく質 272 kcal 9.9 g 8.3 g 38.2 g 0.7 g	脂質 272 kcal 9.9 g 8.3 g 38.2 g 0.7 g	たんぱく質 272 kcal 9.9 g 8.3 g 38.2 g 0.7 g	脂質 272 kcal 9.9 g 8.3 g 38.2 g 0.7 g	たんぱく質 272 kcal 9.9 g 8.3 g 38.2 g 0.7 g	チーズ トースト 牛乳	
14	水	あったか湯そうめん さつま芋の甘煮 ポテトコロッケ フルーツ(バナナ)	そうめん・さつま芋 砂糖・片栗粉・小麦粉 じゃが芋	鶏肉・油揚げ	しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・バナナ 大根・小松菜	乳・小麦 356 kcal 13.3 g 12.4 g 49.4 g 1.2 g	たんぱく質 267 kcal 10.0 g 9.3 g 37.1 g 0.9 g	脂質 267 kcal 10.0 g 9.3 g 37.1 g 0.9 g	たんぱく質 267 kcal 10.0 g 9.3 g 37.1 g 0.9 g	脂質 267 kcal 10.0 g 9.3 g 37.1 g 0.9 g	たんぱく質 267 kcal 10.0 g 9.3 g 37.1 g 0.9 g	脂質 267 kcal 10.0 g 9.3 g 37.1 g 0.9 g	たんぱく質 267 kcal 10.0 g 9.3 g 37.1 g 0.9 g	じゃが丸 牛乳	
15	木	ご飯 白糸タラのおかか焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖 片栗粉・油・焼ふ	シロイタダ・豚肉 ヨーグルト・油揚げ 花かつお	大根・ワカメ・長ねぎ 玉ねぎ・人参	乳・小麦 372 kcal 13.8 g 8.6 g 57.3 g 0.8 g	たんぱく質 279 kcal 10.4 g 6.5 g 43.0 g 0.6 g	脂質 279 kcal 10.4 g 6.5 g 43.0 g 0.6 g	たんぱく質 279 kcal 10.4 g 6.5 g 43.0 g 0.6 g	脂質 279 kcal 10.4 g 6.5 g 43.0 g 0.6 g	たんぱく質 279 kcal 10.4 g 6.5 g 43.0 g 0.6 g	脂質 279 kcal 10.4 g 6.5 g 43.0 g 0.6 g	たんぱく質 279 kcal 10.4 g 6.5 g 43.0 g 0.6 g	たこ焼き 牛乳	
16	金	ご飯 クリームシチュー 白菜と人参のサラダ 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	玉ねぎ・人参・白菜 コーン・オレンジ	乳・小麦 415 kcal 14.1 g 14.1 g 59.1 g 1.4 g	たんぱく質 311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g	脂質 311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g	たんぱく質 311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g	脂質 311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g	たんぱく質 311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g	脂質 311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g	たんぱく質 311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g	おせんべい おタッケー 牛乳	
17	土	ボークカレーライス 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	たんぱく質 311 kcal 9.2 g 7.8 g 49.4 g 1.1 g	脂質 311 kcal 9.2 g 7.8 g 49.4 g 1.1 g	たんぱく質 311 kcal 9.2 g 7.8 g 49.4 g 1.1 g	脂質 311 kcal 9.2 g 7.8 g 49.4 g 1.1 g	たんぱく質 311 kcal 9.2 g 7.8 g 49.4 g 1.1 g	脂質 311 kcal 9.2 g 7.8 g 49.4 g 1.1 g	たんぱく質 311 kcal 9.2 g 7.8 g 49.4 g 1.1 g	おせんべい 牛乳	
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	塩分/g									
3～5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	390	15.1	12.1	58.1	1.0									
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	11.3	9.1	43.6	0.8									

※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。



昼食	1月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	エネルギー		たんぱく質		脂質		炭水化物		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	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g		
19月	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 チキンカツ ツナサラダ ヨーグルト	ご飯・バター・パン粉 小麦粉・油 砂糖・マヨネーズ	鶏肉・豚肉・玉子 ツナフレック缶 ヨーグルト	パセリ・玉ねぎ 人参・コーン・きゅうり カットトマトパック	乳・卵・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	バナナ コッタ 牛乳						
	ご飯 豆腐と豚肉のとろろ煮 もやしとわかめの中華和え みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・ごま油 片栗粉・油・焼ふ	鶏肉・豆腐・味噌 豚肉・ヨーグルト	玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし	乳・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	チーズ トースト 牛乳						
	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	じゃが丸 牛乳						
	ご飯 カラスカレイの煮付け 鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・焼ふ	カラスカレイ・鶏肉 味噌	かぼちゃ・キャベツ バナナ・長ねぎ・人参 ワカメ・玉ねぎ	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	たこ焼き 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 マヨネーズ	豆乳・豚肉・鶏肉 ツナフレック缶・玉子	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・卵・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・ おタッケー 牛乳						
24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	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						
	親子丼 お豆腐とかぼちのサラダ ポテトコロッケ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油 パン粉・小麦粉・焼ふ	鶏肉・味噌・油揚げ ヨーグルト・豆腐・豚肉 玉子	コーン・もやし・大根 玉ねぎ・人参・水菜 ワカメ	乳・卵・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	バナナ コッタ 牛乳						
	ひじきご飯 チキンカツ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉・焼ふ	鶏肉・油揚げ 豆腐・ヨーグルト	チンゲン菜・ひじき ほうれん草・人参 玉ねぎ・長ねぎ 大根・オレンジ	乳・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	チーズ トースト 牛乳						
	あったか湯そうめん さつま芋の甘煮 ポテトコロッケ フルーツ(バナナ)	そうめん・さつま芋 砂糖・片栗粉・小麦粉 じゃが芋	鶏肉・油揚げ	しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・バナナ 大根・小松菜	乳・小麦	356 kcal 13.3 g 12.4 g 49.4 g 1.2 g	267 kcal 10.0 g 9.3 g 37.1 g 0.9 g	じゃが丸 牛乳						
	ご飯 白糸タラのおかか焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖 片栗粉・油・焼ふ	シロイトタラ・豚肉 ヨーグルト・油揚げ 花かつお	大根・ワカメ・長ねぎ 玉ねぎ・人参	乳・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	たこ焼き 牛乳						
30金	クリームシチュー 白菜と人参のサラダ 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	玉ねぎ・人参・白菜 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・ おタッケー 牛乳						
	ボークカレーライス 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						