



献立表



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 塩分		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	
6 火	ご飯 豆腐と豚肉のとりとろ煮 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	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	290	チーズ トースト 牛乳
						17.3	13.0	
						14.0	10.5	
						50.4	37.8	
						1.0	0.8	
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	264	じゃが丸
						17.9	13.4	
						11.9	8.9	
						44.2	33.2	
						0.9	0.7	
8 木	ご飯 カラスカレイの煮付け 鶏肉とわかめの甘辛揚げ 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	310	たこ焼き
						14.9	11.2	
						13.4	10.1	
						62.2	46.7	
						1.1	0.8	
9 金	カレーライス ポテトロック 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	346	おせんべい &クッキー 牛乳
						15.4	11.6	
						14.7	11.0	
						64.6	48.5	
						1.5	1.1	
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	365	おせんべい 牛乳
						15.4	11.8	
						16.7	12.5	
						66.1	49.8	
						1.5	1.1	
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	272	チーズ トースト 牛乳
						13.2	9.9	
						11.0	8.3	
						50.9	38.2	
						0.9	0.7	
14 水	あったか湯ほうれん草 さつまいもの甘煮 ポテトロック フルーツ(バナナ)	そうめん・さつまいも 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	267	じゃが丸
						13.3	10.0	
						12.4	9.3	
						49.4	37.1	
						1.2	0.9	
15 木	ご飯 白糸タラのおかか焼 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	279	たこ焼き
						13.8	10.4	
						8.6	6.5	
						57.3	43.0	
						0.8	0.6	
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	311	おせんべい &クッキー 牛乳
						14.1	10.6	
						14.1	10.6	
						59.1	44.3	
						1.4	1.1	
17 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	311	おせんべい
						12.2	9.2	
						10.4	7.8	
						65.9	49.4	
						1.4	1.1	

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 塩分		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	
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 カットトマト缶	乳・卵・小麦	435	326	バナナ コック 牛乳
						11.4	8.6	
						11.3	8.5	
						70.3	52.7	
						1.1	0.8	
20 火	ご飯 豆腐と豚肉のとりとろ煮 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	290	チーズ トースト 牛乳
						17.3	13.0	
						14.0	10.5	
						50.4	37.8	
						1.0	0.8	
21 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	264	じゃが丸
						17.9	13.4	
						11.9	8.9	
						44.2	33.2	
						0.9	0.7	
22 木	ご飯 カラスカレイの煮付け 鶏肉とわかめの甘辛揚げ 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	310	たこ焼き
						14.9	11.2	
						13.4	10.1	
						62.2	46.7	
						1.1	0.8	
23 金	カレーライス ポテトロック 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	346	おせんべい &クッキー 牛乳
						15.4	11.6	
						14.7	11.0	
						64.6	48.5	
						1.5	1.1	
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	265	おせんべい 牛乳
						14.7	11.0	
						7.9	5.9	
						54.2	40.7	
						1.2	0.9	
26 月	親子丼 お豆腐とわかめのサラダ ポテトロック 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	290	バナナ コック 牛乳
						15.3	11.5	
						10.7	8.0	
						61.9	46.4	
						1.0	0.8	
27 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・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	272	チーズ トースト 牛乳
						13.2	9.9	
						11.0	8.3	
						50.9	38.2	
						0.9	0.7	
28 水	あったか湯ほうれん草 さつまいもの甘煮 ポテトロック じゃが芋 フルーツ(バナナ)	そうめん・さつまいも 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	267	じゃが丸
						13.3	10.0	
						12.4	9.3	
						49.4	37.1	
						1.2	0.9	
29 木	ご飯 白糸タラのおかか焼 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	279	たこ焼き
						13.8	10.4	
						8.6	6.5	
						57.3	43.0	
						0.8	0.6	
30 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	311	おせんべい &クッキー 牛乳
						14.1	10.6	
						14.1	10.6	
						59.1	44.3	
						1.4	1.1	
31 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	311	おせんべい
						12.2	9.2	
						10.4	7.8	
						65.9	49.4	
						1.4	1.1	