



献 立 表



日 期	月 食	3色食品群			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		
2月	2月	アーレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えいひん)	3~5歳 タッパ量 栄養価 割合 推奨 量	1~2歳 タッパ量 栄養価 割合 推奨 量		
2月	具だくさんうどん ほうれん草とコーンのサラダ チキンナゲット フルーツ(バナナ)	うどん・砂糖 片栗粉・小麦粉 油揚げ	鶏肉・豚肉 人参・大根・コーン バナナ・白菜・しめじ	かぼちゃ・ほうれん草 人参・大根・コーン バナナ・白菜・しめじ	小麥 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 プリン 牛乳	
3月	火	おにさんハヤシライス ツナ・コーンのサラダ 海老フライ フルーツ(オレンジ) ブリ	ご飯 ツナ・コーン・砂糖・油 小麦粉・パン粉・プリン マヨネーズ	豚肉・海老 ツナフレーク缶	カットトマト・バツク・コーン バブリカラ・レーズン 玉ねぎ・人参 オレンジ	乳・卵・小麦 えび 13.0 g 11.4 g 68.1 g 1.0 g 329 kcal 9.8 g 8.6 g 51.1 g 0.8 g 272 kcal 13.5 g 10.5 g 30.5 g 0.8 g 牛乳
4水	水	焼きそば ナムル風サラダ チキンナゲット ワカメスープ フルーツ(バナナ)	中華麺・小麦粉・油 ごま油・片栗粉	豚肉・鶏肉	白菜・人参・コーン チングン菜・バナナ キャベツ・もやし・ワカメ	小麥 362 kcal 18.0 g 14.0 g 40.6 g 1 g 272 kcal 13.5 g 10.5 g 30.5 g 0.8 g 牛乳
5木	木	ご飯 助宗たラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すま汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油・コンソメ	スケウタラ・鶏肉	オレンジ・グリンピース トマト・玉ねぎ・人参 水菜・切干大根 オレンジ・白菜	乳・卵・小麦 13.8 g 8.6 g 57.3 g 0.8 g 372 kcal 10.4 g 6.5 g 43.0 g 0.6 g 279 kcal 11.6 g 11.0 g 48.5 g 1.1 g 牛乳
6金	金	カレーライス ボテコロッケ キャベツとツナのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じやが芋 マヨネーズ	豆乳・豚肉・鶏肉 ツナフレーク缶・玉子	人参・コーン・きゅうり ブロッコリー・玉ねぎ バナナ・キャベツ	乳・卵・小麦 15.4 g 14.7 g 64.6 g 1.5 g 346 kcal 11.0 g 11.0 g 48.5 g 1.1 g 牛乳
7土	土	ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉 小麦粉・油 じやが芋・砂糖 マヨネーズ	鶏肉・豚肉 ツナフレーク缶	パセリ・オレンジ・玉ねぎ 人参・ブロッコリー	乳・卵・小麦 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 牛乳
9月	月	にゅめん さつまいの甘蔗 チキンカツ フルーツ(バナナ)	そうめん・さつまい 砂糖・パン粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・バナナ 大根・小松菜	小麥 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 牛乳
10火	火	ご飯 チキンのクリーム煮 パロコローリツナのサラダ ボテコロッケ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・じやが芋 小麦粉・パン粉 バター・マヨネーズ	牛乳・鶏肉 ツナフレーク缶 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 コーン・グリンピース ブロッコリー	乳・卵・小麦 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 牛乳
12木	木	ご飯 カラスカレイの煮付け 通さみと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖 油・焼ふ	カラスカレイ 鶏肉・味噌	かぼちゃ・インゲン 玉ねぎ・人参・白菜 生姜・長ねぎ・ワカメ オレンジ	小麥 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 牛乳
13金	金	ハヤシライス ボテコロッケ キャベツとツナのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・パン粉 小麦粉・油 じやが芋・砂糖 マヨネーズ	鶏肉・豚肉 ツナフレーク缶	ハセリ・バナナ・玉ねぎ 人参・コーン・キャベツ	乳・卵・小麦 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 牛乳
14土	土	ポークカレーライス きゅうりヒヨコのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じやが芋・油 砂糖	豚肉・牛乳	きゅうり・コーン・りんご 玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦 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 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(たんぱく質/脂質/塩分)			
3~5歳		390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	394	14.9	12.2	59.6 1.1
1~2歳		285/11.8/7.9/417/0.8未満	295	11.2	9.2	44.7 0.8

日 期	月 食	3色食品群			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		
2月	2月	アーレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えいひん)	3~5歳 タッパ量 栄養価 割合 推奨 量	1~2歳 タッパ量 栄養価 割合 推奨 量		
14土	土	ポークカレーライス きゅうりヒヨコのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じやが芋・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 牛乳
16火	火	具だくさんうどん ほうれん草とコーンのサラダ チキンナゲット フルーツ(バナナ)	うどん・砂糖 片栗粉・小麦粉 油揚げ	鶏肉・豚肉	かぼちゃ・ほうれん草 人参・大根・コーン バナナ・白菜・しめじ	小麥 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 牛乳
17火	火	ご飯 海老フライ フルーツ(オレンジ) ブリ	ご飯 ツナ豆腐 チキンナゲット フルーツ(バナナ)	ご飯・ご飯・砂糖 片栗粉・油	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし・コーン 中華スープ ヨーグルト	乳 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 牛乳
18水	水	焼きそば ナムル風サラダ チキンナゲット ワカメスープ フルーツ(バナナ)	中華麺・小麦粉・油 ごま油・片栗粉	豚肉・鶏肉	白菜・人参・コーン チングン菜・バナナ キャベツ・もやし・ワカメ	小麥 362 kcal 18.0 g 14.0 g 40.6 g 1 g 272 kcal 13.5 g 10.5 g 30.5 g 0.8 g 牛乳
19木	木	ご飯 助宗たラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すま汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油	スケウタラ・鶏肉	オレンジ・グリンピース トマト・玉ねぎ・人参 水菜・切干大根 オレンジ・白菜	乳・卵・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 牛乳
20金	金	カレーライス ボテコロッケ 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・じやが芋 マヨネーズ	豆乳・豚肉・鶏肉 ツナフレーク缶・玉子	人参・コーン・きゅうり ブロッコリー・玉ねぎ バナナ・キャベツ	乳・卵・小麦 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 牛乳
21土	土	新井 は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・焼ふ	豚肉	玉ねぎ・キヌサヤ はうれん草・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 牛乳
24火	火	とりめし きゅうり さつまいのと人参の和え物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油 チキンカツ さつまい	豚肉・油揚げ・豚肉 豆腐	小松菜・玉ねぎ 小麦粉・パン粉 豆乳	小麥 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 牛乳
25水	水	ご飯 チキンのクリーム煮 パロコローリツナのサラダ バター・マヨネーズ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・じやが芋 小麦粉・パン粉 バター・マヨネーズ ヨーグルト	牛乳・鶏肉	玉ねぎ・人参 チキン・グリンピース ブロッコリー バター・マヨネーズ ヨーグルト	乳・卵・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 牛乳
26木	木	ご飯 カラスカレイの煮付け 通さみと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖 油・焼ふ	カラスカレイ 鶏肉・味噌	かぼちゃ・インゲン 玉ねぎ・人参・白菜 生姜・長ねぎ・ワカメ オレンジ	小麥 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 牛乳
27金	金	ハヤシライス ボテコロッケ キャベツとツナのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・パン粉 小麦粉・油 じやが芋・砂糖 マヨネーズ	ハセリ・バナナ・玉ねぎ 人参・コーン・キャベツ	カボチャ・インゲン 玉ねぎ・人参・白菜 生姜・長ねぎ・ワカメ オレンジ	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 牛乳

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た上で分かれやすくなるため目安です。

※香辛料や正味・みじみじなどの調味料は色食品群に分類されないため、記載していません。

※都合により、値立を変更する場合がございます。

