



献立表



昼食	2月	3色食品群				アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ ズシ・ワカメ)	3～5歳 栄養価		1～2歳 栄養価		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	たんぱく質 g		炭水化物 g	たんぱく質 g	炭水化物 g			
2月	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	鶏肉・豚肉 油揚げ	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	プリン			
		おにぎり・ハヤシライス ツナとコーンのサラダ 梅老フライ フルーツ(オレンジ) プリン	ご飯 とんがりコーン・砂糖・油 小麦粉・パン粉・プリン マヨネーズ	鶏肉・梅老 ツナフレック缶	カットトマト・パスタ・コーン パプリカ系・レーズン 玉ねぎ・人参 オレンジ	乳・卵・小麦 えび	438 kcal 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	おせんべい・ 金ツッキー 牛乳			
		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	鶏肉・鶏肉	白菜・人参・コーン チンゲン菜・バナナ キャベツ・もやし・ワカメ	小麦	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	ピザ トースト 牛乳			
		ご飯 助宗タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油・コンソメ	ステーキ・鶏肉	オレンジ・グリーンピース トマト・玉ねぎ・人参 水菜・切干大根 オレンジ・白菜	乳・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	ポテト フライ 牛乳			
6月	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(バナナ)	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 バナナ・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・ 金ツッキー 牛乳			
		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 じゃが芋・砂糖 マヨネーズ	鶏肉・豚肉 ツナフレック缶	パセリ・オレンジ・玉ねぎ 人参・ブロッコリー	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	おせんべい・ 牛乳			
		にゅうめん さつま芋の甘煮 チキンカツ フルーツ(バナナ)	そうめん・さつま芋 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	プリン 牛乳			
		ご飯 チキンのクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ ポテトコロッケ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 小麦粉・パン粉 バター・マヨネーズ	牛乳・鶏肉 ツナフレック缶 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 コーン・グリーンピース ブロッコリー	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	バナナ コッタ 牛乳			
12月	木	ご飯 ガラスカレイの煮付け 鶏さ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	ガラスカレイ 鶏肉・味噌	かぼちゃ・インゲン 玉ねぎ・人参・白菜 生薬・長ねぎ・ワカメ オレンジ	小麦	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	ポテト フライ 牛乳			
		ハヤシライス ポテトコロッケ キャベツとツナのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・パン粉 小麦粉・油 じゃが芋・砂糖 マヨネーズ	鶏肉・豚肉 ツナフレック缶	パセリ・バナナ・玉ねぎ 人参・コーン・キャベツ	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	おせんべい・ 金ツッキー 牛乳			
		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	鶏肉・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			
		給食栄養目標量	当月平均 給食栄養量				たんぱく質g		脂質g		炭水化物g 塩分g	
年齢	3～5歳	エネルギーKcal				たんぱく質g		脂質g		炭水化物g		
		390/16.1/10.8/57.0/1.1未満				394		14.9		59.6		
		285/11.8/7.9/417/0.8未満				295		11.2		44.7		

月 食	2月	3色食品群				アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ ふひやま)	3～5歳 栄養価		1～2歳 栄養価		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	たんぱく質 g		炭水化物 g	たんぱく質 g	炭水化物 g		
14	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 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		
16	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	鶏肉・豚肉 油揚げ	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	プリン 牛乳		
17	火	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ ヨーグルト	ご飯・油・砂糖 片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌 ヨーグルト	なす・玉ねぎ・人参 生薬・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし・コーン	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	バナナ コッタ 牛乳		
18	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 チンゲン菜・バナナ キャベツ・もやし・ワカメ	小麦	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	ピザ トースト 牛乳		
19	木	ご飯 助宗タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油	ステーキ・鶏肉	オレンジ・グリーンピース トマト・玉ねぎ・人参 水菜・切干大根 オレンジ・白菜	乳・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	ポテト フライ 牛乳		
20	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(バナナ)	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 バナナ・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・ 金ツッキー 牛乳		
21	土	豚丼 ほうれん草と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖・焼ふ パン粉・小麦粉	豚肉	玉ねぎ・キヌメヤ 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		
24	火	とりめし チキンカツ さつま芋と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉 さつま芋	鶏肉・油揚げ・豚肉 豆腐	小松菜・長ねぎ 人参・大根 オレンジ・玉ねぎ	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	バナナ コッタ 牛乳		
25	水	ご飯 チキンのクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ ポテトコロッケ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 小麦粉・パン粉 バター・マヨネーズ	牛乳・鶏肉 ツナフレック缶 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 コーン・グリーンピース ブロッコリー	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	ピザ トースト 牛乳		
26	木	ご飯 カラスカイの煮付け 鶏さ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	カラスカイ 鶏肉・味噌	かぼちゃ・インゲン 玉ねぎ・人参・白菜 生薬・長ねぎ・ワカメ オレンジ	小麦	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	ポテト フライ 牛乳		
27	金	ハヤシライス ポテトコロッケ キャベツとツナのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・パン粉 ポテトコロッケ じゃが芋・砂糖 マヨネーズ	鶏肉・豚肉 ツナフレック缶	パセリ・バナナ・玉ねぎ 人参・コーン・キャベツ	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	おせんべい・ 金ツッキー 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。

