



献

立

表



昼食	3月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ そば粉)		3～5歳 栄養価 総量	1～2歳 栄養価 総量	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	エネルギー kcal			
2月	ご飯 中華あんかけ豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生薬・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし・バナナ コーン	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	
		ひなまつりカレー 菓のポテト ゼリー	ご飯・砂糖・油 小麦粉・じゃが芋	豆乳・豚肉・ハム ゼリー・海苔	人参・玉ねぎ	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	ひなまつり お好み焼 牛乳
		具だくさんそうめん ほうれん草とコーンのサラダ チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	そうめん・砂糖 片栗粉・小麦粉	鶏肉・豚肉 鶏揚げ	かぼちゃ・ほうれん草 人参・大根・コーン オレンジ・白菜	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	お好み焼 牛乳
		ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ 佃煮のおかかサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・焼ふ 砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・花かつお 豚肉・味噌・油揚げ ヨーグルト	人参・水菜 白菜・大根	乳・小麦	416 kcal 13.7 g 14.9 g 60.0 g 0.9 g	312 kcal 10.3 g 11.2 g 45.0 g 0.7 g	じゃが丸 牛乳
6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・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 おクッキー 牛乳	
		ポークカレーライス きゅうりコーンのサラダ 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
		ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトコロッケ ツナサラダ ヨーグルト	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・玉子 ツナフレーク缶 ヨーグルト	パセリ・玉ねぎ ほうれん草・きゅうり カットトマト缶	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	プリン 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	鶏肉・油揚げ 豆腐	チンゲン菜・ひじき ほうれん草・人参 玉ねぎ・長ねぎ 大根・バナナ	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
11水	豚肉つけ汁うどん 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・白菜 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	お好み焼 牛乳	
		ご飯 白糸タラの煮付け 鶏さきみと白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・焼ふ 油	シロイタダ 鶏肉・味噌・ヨーグルト	かぼちゃ・インゲン 玉ねぎ・人参・白菜 生薬・長ねぎ	乳・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	じゃが丸 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 ツナフレーク缶・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 おクッキー 牛乳
		ご飯 肉じゃが お豆腐とわかめのサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油 焼ふ	豚肉・味噌・油揚げ ヨーグルト・豆腐	コーン・もやし・大根 玉ねぎ・人参・水菜 ワカメ	乳・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	プリン 牛乳
給食栄養目標量		当月平均 給食栄養量							
年齢	エネルギー/たんぱく質/脂質/水分	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	14.9	12.0	38.9	1.1			
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	11.2	9.0	44.2	0.8			



昼食	3月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ そば粉)		3～5歳 栄養価 総量	1～2歳 栄養価 総量	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	エネルギー kcal			
17火	ご飯 中華あんかけ豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生薬・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし・バナナ コーン	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	
		具だくさんそうめん ほうれん草とコーンのサラダ チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	そうめん・砂糖 片栗粉・小麦粉	鶏肉・豚肉 鶏揚げ	かぼちゃ・ほうれん草 人参・大根・コーン オレンジ・白菜	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	お好み焼 牛乳
		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	311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g	じゃが丸 牛乳
		豚丼 ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁 フルーツ(りんご)	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 りんご	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
23月	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトコロッケ ツナサラダ ヨーグルト	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・玉子 ツナフレーク缶 ヨーグルト	パセリ・玉ねぎ ほうれん草・きゅうり カットトマト缶	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	プリン 牛乳	
		ひじきご飯 チキンカツ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ 豆腐	チンゲン菜・ひじき ほうれん草・人参 玉ねぎ・長ねぎ 大根・バナナ	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
		豚肉つけ汁うどん 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・白菜 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	お好み焼 牛乳
		ご飯 白糸タラの煮付け 鶏さきみと白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・焼ふ 油	シロイタダ 鶏肉・味噌・ヨーグルト	かぼちゃ・インゲン 玉ねぎ・人参・白菜 生薬・長ねぎ	乳・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	じゃが丸 牛乳
30月	鶏肉の炊き込みご飯 チキンカツ ブロッコリーと大根のおかか和え みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉	花かつお・鶏肉・油揚げ 豆腐	チンゲン菜・トマト ブロッコリー・人参・大根 バナナ・玉ねぎ・長ねぎ	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	プリン 牛乳	
		お別れ食事会 焼きそば お好み焼き フルーツ(オレンジ)	中華麺・小麦粉・油 マヨネーズ	豚肉・海老・玉子	キャベツ・もやし・オレンジ あおさ粉	卵・小麦	429 kcal 14.8 g 16.3 g 51.3 g 1.1 g	322 kcal 11.1 g 12.2 g 38.5 g 0.8 g	お菓子 バター 牛乳

※3色食品群は食品甲に含まれる栄養素を自分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。

