



献

立



昼食	4月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ そば粉)	エネルギー		たんぱく質		おやつ
		熱や力になるもの	肌や歯や骨に なるもの	体の調子を整える		3～5歳 栄養価	1～2歳 栄養価	3～5歳 栄養価	1～2歳 栄養価	
1 水	豚肉つじけそめん 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)	そうめん・砂糖	鶏肉・豚肉	かぼちゃ・白菜	小麦	352 kcal	264 kcal	13.4 g	13.4 g	ビザ
		ほうれん草とコーンの和え物 片栗粉・小麦粉	味噌・油揚げ	人参・大根・ほうれん草		17.9 g	14.6 g	0.9 g	0.7 g	トースト
2 木	ご飯 カラスカレイの煮付け 鶏さみと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖	カラスカレイ	かぼちゃ・インゲン	小麦	351 kcal	263 kcal	15.8 g	11.9 g	プリン
		カラスカレイの煮付け 油・焼ふ	鶏肉・味噌	玉ねぎ・人参・白菜 生薬・長ねぎ・ワカメ パナナ		15.8 g	11.9 g	7.1 g	5.3 g	
3 金	ハンバーグ ポテトコロッケ キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	ご飯・バター・パン粉	鶏肉・豚肉・玉子	玉ねぎ	乳・卵・小麦	435 kcal	326 kcal	11.4 g	8.6 g	おせんべい
		ポテトコロッケ 小麦粉・油	ツナフレーク缶	人参・コーン・キャベツ		11.4 g	8.6 g	11.3 g	8.5 g	ポッキー
4 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・キャベツ	乳・小麦	353 kcal	265 kcal	14.7 g	11.0 g	おせんべい
		ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)		ほうれん草・人参 コーン・大根・長ねぎ オレンジ		14.7 g	11.0 g	7.9 g	5.9 g	
6 月	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	牛乳・鶏肉・玉子	玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	415 kcal	311 kcal	14.1 g	10.6 g	ホット
		チキンのクリーム煮 小麦粉・パン粉	ツナフレーク缶	コーン・グリーンピース ブロッコリー		14.1 g	10.6 g	14.1 g	10.6 g	ケーキ
7 火	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参	乳・小麦	386 kcal	290 kcal	17.3 g	13.0 g	ポテト
		麻婆豆腐 片栗粉・油		生薬・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし・コーン パナナ		17.3 g	13.0 g	14.0 g	10.5 g	フライ
8 水	鶏肉と野菜のうどん きつまつ芋の甘煮 チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	うどん・砂糖	鶏肉	白菜・ほうれん草	小麦	352 kcal	264 kcal	17.9 g	13.4 g	ビザ
		きつまつ芋の甘煮 片栗粉・小麦粉	味噌・油揚げ	人参・大根		17.9 g	13.4 g	11.9 g	8.9 g	トースト
9 木	ご飯 助宗タケの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖	スナクツタ・鶏肉	グリーンピース	乳・小麦	372 kcal	279 kcal	13.8 g	10.4 g	プリン
		助宗タケの洋風照り焼き 小麦粉・油	ヨーグルト	トマト・玉ねぎ・人参 水菜・切干大根 白菜		13.8 g	10.4 g	8.6 g	6.5 g	
10 金	カレーライス チキンカツ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉	鶏肉・鶏肉	人参・コーン・きゅうり	卵・小麦	461 kcal	346 kcal	15.4 g	11.6 g	おせんべい
		チキンカツ 小麦粉・じゃが芋	玉子	ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ		15.4 g	11.6 g	14.7 g	11.0 g	ポッキー
11 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	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	乳・小麦	487 kcal	365 kcal	15.4 g	11.8 g	おせんべい
		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)	ツナフレーク缶	コーン・キャベツ・りんご		15.4 g	11.8 g	16.7 g	12.5 g	
13 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おろし和え みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油	花かつお・鶏肉・油揚げ	チンゲン菜・トマト	小麦	362 kcal	272 kcal	13.2 g	9.9 g	ホット
		チキンカツ パン粉・小麦粉	豆腐	ブロッコリー・人参・大根 パナナ・玉ねぎ・長ねぎ		13.2 g	9.9 g	11.0 g	8.3 g	ケーキ
14 火	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	鶏肉・味噌・油揚げ	コーン・もやし・大根	乳・小麦	366 kcal	290 kcal	15.3 g	11.5 g	ポテト
		肉じゃが お豆腐とわかめのサラダ みそ汁 ヨーグルト	ヨーグルト・豆腐	玉ねぎ・人参・水菜 ワカメ		15.3 g	11.5 g	10.7 g	8.0 g	フライ
総栄養目標量		当月平均 総栄養量								
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	脂質	炭水化物	塩分				
3～5歳	390/14.1/10.8/0.7/1.1未満	391	14.6	11.8	60.3	1.1				
1～2歳	285/11.8/7.9/0.7/0.8未満	293	11.0	8.8	45.2	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るやすくする為の目安です。

※香料や正油・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。



表

昼食	4月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ そば粉)	エネルギー		たんぱく質		おやつ
		熱や力になるもの	肌や歯や骨に なるもの	体の調子を整える		3～5歳 栄養価	1～2歳 栄養価	3～5歳 栄養価	1～2歳 栄養価	
15 水	豚肉つじけそめん 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)	そうめん・砂糖	鶏肉・豚肉	かぼちゃ・白菜	小麦	352 kcal	264 kcal	13.4 g	13.4 g	ビザ
		ほうれん草とコーンの和え物 片栗粉・小麦粉	味噌・油揚げ	人参・大根・ほうれん草		17.9 g	14.6 g	0.9 g	0.7 g	トースト
16 木	ご飯 カラスカレイの煮付け 鶏さみと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖	カラスカレイ	かぼちゃ・インゲン	小麦	351 kcal	263 kcal	15.8 g	11.9 g	プリン
		カラスカレイの煮付け 油・焼ふ	鶏肉・味噌	玉ねぎ・人参・白菜 生薬・長ねぎ・ワカメ パナナ		15.8 g	11.9 g	7.1 g	5.3 g	
17 金	ハンバーグ ポテトコロッケ キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	ご飯・バター・パン粉	鶏肉・豚肉・玉子	玉ねぎ	乳・卵・小麦	435 kcal	326 kcal	11.4 g	8.6 g	おせんべい
		ポテトコロッケ 小麦粉・油	ツナフレーク缶	人参・コーン・キャベツ		11.4 g	8.6 g	11.3 g	8.5 g	ポッキー
18 土	ボーケルライス きつまつ芋のサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油	鶏肉・牛乳	きゅうり・コーン・りんご	乳・小麦	414 kcal	311 kcal	12.2 g	9.2 g	おせんべい
		ボーケルライス きつまつ芋のサラダ フルーツ(りんご)	砂糖	玉ねぎ・人参		12.2 g	9.2 g	10.4 g	7.8 g	
20 月	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	牛乳・鶏肉・玉子	玉ねぎ・人参	乳・卵・小麦	415 kcal	311 kcal	14.1 g	10.6 g	ホット
		チキンのクリーム煮 小麦粉・パン粉	ツナフレーク缶	コーン・グリーンピース ブロッコリー		14.1 g	10.6 g	14.1 g	10.6 g	ケーキ
21 火	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参	乳・小麦	386 kcal	290 kcal	17.3 g	13.0 g	ポテト
		麻婆豆腐 片栗粉・油		生薬・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし・コーン パナナ		17.3 g	13.0 g	14.0 g	10.5 g	フライ
22 水	鶏肉と野菜のうどん きつまつ芋の甘煮 チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	うどん・砂糖	鶏肉	白菜・ほうれん草	小麦	352 kcal	264 kcal	17.9 g	13.4 g	ビザ
		きつまつ芋の甘煮 片栗粉・小麦粉	味噌・油揚げ	人参・大根		17.9 g	13.4 g	11.9 g	8.9 g	トースト
23 木	ご飯 助宗タケの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖	スナクツタ・鶏肉	グリーンピース	乳・小麦	372 kcal	279 kcal	13.8 g	10.4 g	プリン
		助宗タケの洋風照り焼き 小麦粉・油	ヨーグルト	トマト・玉ねぎ・人参 水菜・切干大根 白菜		13.8 g	10.4 g	8.6 g	6.5 g	
24 金	カレーライス チキンカツ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉	鶏肉・鶏肉	人参・コーン・きゅうり	乳・卵・小麦	461 kcal	346 kcal	15.4 g	11.6 g	おせんべい
		チキンカツ 小麦粉・じゃが芋	玉子	ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ		15.4 g	11.6 g	14.7 g	11.0 g	ポッキー
25 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	鶏肉	玉ねぎ・キャベツ・りんご	乳・小麦	487 kcal	365 kcal	15.4 g	11.8 g	おせんべい
		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)	ツナフレーク缶	コーン・キャベツ・りんご		15.4 g	11.8 g	16.7 g	12.5 g	
27 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おろし和え みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油	花かつお・鶏肉・油揚げ	チンゲン菜・トマト	小麦	362 kcal	272 kcal	13.2 g	9.9 g	ホット
		チキンカツ パン粉・小麦粉	豆腐	ブロッコリー・人参・大根 パナナ・玉ねぎ・長ねぎ		13.2 g	9.9 g	11.0 g	8.3 g	ケーキ
28 火	豚肉つじけそめん 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	鶏肉・豚肉	かぼちゃ・白菜	小麦	352 kcal	264 kcal	17.9 g	13.4 g	ポテト
		ほうれん草とコーンの和え物 片栗粉・小麦粉	味噌・油揚げ	人参・大根・ほうれん草 オレンジ・コーン		17.9 g	13.4 g	11.9 g	8.9 g	フライ
30 木	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	鶏肉・味噌・油揚げ	コーン・もやし・大根	乳・小麦	366 kcal	290 kcal	15.3 g	11.5 g	プリン
		肉じゃが お豆腐とわかめのサラダ みそ汁 ヨーグルト	ヨーグルト・豆腐	玉ねぎ・人参・水菜 ワカメ		15.3 g	11.5 g	10.7 g	8.0 g	

