



献

立

表



昼食	5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		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	
1 金	カレーライス ポテトロッケ 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	牛乳・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 kcal	346 kcal	おせんべい ＆クッキー 牛乳
						15.4 g	11.6 g	
						14.7 g	11.0 g	
						64.6 g	48.5 g	
						1.5 g	1.1 g	
2 土	ボークカレーライス 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	311 kcal	おせんべい 牛乳
						12.2 g	9.2 g	
						10.4 g	7.8 g	
						65.9 g	49.4 g	
						1.4 g	1.1 g	
7 木	ご飯 白糸タラの煮付け 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖 油・焼酎	シロトタラ 鶏肉・味噌・ヨーグルト	かぼちゃ・インゲン 玉ねぎ・人参・白菜 生姜・長ねぎ	乳・小麦	351 kcal	263 kcal	ドーナツ
						15.8 g	11.9 g	
						7.1 g	5.3 g	
						59.1 g	44.3 g	
						0.9 g	0.7 g	
8 金	ご飯 クリームシチュー キャベツと玉子のサラダ 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 マヨネーズ	牛乳・鶏肉・玉子	玉ねぎ・人参・キャベツ コーン・オレンジ	乳・卵・小麦	415 kcal	311 kcal	おせんべい ＆クッキー 牛乳
						14.1 g	10.6 g	
						14.1 g	10.6 g	
						59.1 g	44.3 g	
						1.4 g	1.1 g	
9 土	パヤシライス 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	326 kcal	おせんべい 牛乳
						11.4 g	8.6 g	
						11.3 g	8.5 g	
						70.3 g	52.7 g	
						1.1 g	0.8 g	
11 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・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 kcal	326 kcal	たこ焼 牛乳
						11.4 g	8.6 g	
						11.3 g	8.5 g	
						70.3 g	52.7 g	
						1.1 g	0.8 g	
12 火	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)	ご飯・油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし・バナナ コーン	小麦	386 kcal	290 kcal	フレンチ トースト 牛乳
						17.3 g	13.0 g	
						14.0 g	10.5 g	
						50.4 g	37.8 g	
						1.0 g	0.8 g	
13 水	長だくさんそうめん ほろ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 油揚げ	かぼちゃ・ほろれん草 人参・大根・コーン オレンジ・白菜	小麦	352 kcal	264 kcal	じゃが丸 牛乳
						17.9 g	13.4 g	
						11.9 g	8.9 g	
						44.2 g	33.2 g	
						0.9 g	0.7 g	
14 木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ 茹で豚のおかひサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋 砂糖・片栗粉・油・焼酎	カラスカレイ・花かつお 豚肉・味噌・油揚げ ヨーグルト・豆腐	人参・水菜 白菜・大根	乳・小麦	416 kcal	312 kcal	ドーナツ 牛乳
						13.7 g	10.3 g	
						14.9 g	11.2 g	
						60.0 g	45.0 g	
						0.9 g	0.7 g	
15 金	カレーライス ポテトロッケ 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	牛乳・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 kcal	346 kcal	おせんべい ＆クッキー 牛乳
						15.4 g	11.6 g	
						14.7 g	11.0 g	
						64.6 g	48.5 g	
						1.5 g	1.1 g	
16 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 ツナフレック缶	鶏肉	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 kcal	365 kcal	おせんべい 牛乳
						15.4 g	11.8 g	
						16.7 g	12.5 g	
						66.1 g	49.8 g	
						1.5 g	1.1 g	
18 月	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 キャベツとツナのサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油 焼酎・マヨネーズ	鶏肉・味噌・油揚げ 豆腐・ツナフレック缶	コーン・キャベツ・大根 玉ねぎ・人参・水菜 ワカメ・オレンジ	卵・小麦	366 kcal	290 kcal	たこ焼 牛乳
						15.3 g	11.5 g	
						10.7 g	8.0 g	
						61.9 g	46.4 g	
						1.0 g	0.8 g	

昼食	5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		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 火	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 ほろれん草・人参 玉ねぎ・長ねぎ 大根・バナナ	小麦	362 kcal	272 kcal	フレンチ トースト 牛乳
						13.2 g	9.9 g	
						11.0 g	8.3 g	
						50.9 g	38.2 g	
						0.9 g	0.7 g	
20 水	肉うどん ほろ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・ほろれん草 オレンジ・コーン	小麦	352 kcal	264 kcal	じゃが丸
						17.9 g	13.4 g	
						11.9 g	8.9 g	
						44.2 g	33.2 g	
						0.9 g	0.7 g	
21 木	ご飯 白糸タラの煮付け 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖 油・焼酎	シロトタラ 鶏肉・味噌・ヨーグルト	かぼちゃ・インゲン 玉ねぎ・人参・白菜 生姜・長ねぎ	乳・小麦	351 kcal	263 kcal	ドーナツ
						15.8 g	11.9 g	
						7.1 g	5.3 g	
						59.1 g	44.3 g	
						0.9 g	0.7 g	
22 金	ご飯 クリームシチュー キャベツと玉子のサラダ 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 マヨネーズ	牛乳・鶏肉・玉子	玉ねぎ・人参・キャベツ コーン・オレンジ	乳・小麦	415 kcal	311 kcal	おせんべい ＆クッキー 牛乳
						14.1 g	10.6 g	
						14.1 g	10.6 g	
						59.1 g	44.3 g	
						1.4 g	1.1 g	
23 土	ボークカレーライス 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	311 kcal	おせんべい 牛乳
						12.2 g	9.2 g	
						10.4 g	7.8 g	
						65.9 g	49.4 g	
						1.4 g	1.1 g	
25 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・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 kcal	326 kcal	たこ焼 牛乳
						11.4 g	8.6 g	
						11.3 g	8.5 g	
						70.3 g	52.7 g	
						1.1 g	0.8 g	
26 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)	ご飯・油・ご飯・砂糖 片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし・バナナ コーン	小麦	386 kcal	290 kcal	フレンチ トースト 牛乳
						17.3 g	13.0 g	
						14.0 g	10.5 g	
						50.4 g	37.8 g	
						1.0 g	0.8 g	
27 水	長だくさんそうめん ほろ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 油揚げ	かぼちゃ・ほろれん草 人参・大根・コーン オレンジ・白菜	小麦	352 kcal	264 kcal	じゃが丸 牛乳
						17.9 g	13.4 g	
						11.9 g	8.9 g	
						44.2 g	33.2 g	
						0.9 g	0.7 g	
28 木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ 茹で豚のおかひサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋 砂糖・片栗粉・油・焼酎	カラスカレイ・花かつお 豚肉・味噌・油揚げ ヨーグルト・豆腐	人参・水菜 白菜・大根	乳・小麦	416 kcal	312 kcal	ドーナツ 牛乳
						13.7 g	10.3 g	
						14.9 g	11.2 g	
						60.0 g	45.0 g	
						0.9 g	0.7 g	
29 金	カレーライス ポテトロッケ 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	牛乳・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 kcal	346 kcal	おせんべい ＆クッキー 牛乳
						15.4 g	11.6 g	
						14.7 g	11.0 g	
						64.6 g	48.5 g	
						1.5 g	1.1 g	
30 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 ツナフレック缶	鶏肉	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 kcal	365 kcal	おせんべい 牛乳
						15.4 g	11.8 g	
						16.7 g	12.5 g	
						66.1 g	49.8 g	
						1.5 g	1.1 g	

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分か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、記載していません。
※都合により、献立を変更する場合がございます。



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-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
3～5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	390	14.5	12.0	59.1
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	10.9	9.0	44.3