



献

立

表



月	献立	3色食品群			アレルギー 対応 品	3〜5歳 栄養価 目安	1〜2歳 栄養価 目安	おやつ 目安
		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				
1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 パン粉・パン粉 バター・マヨネーズ	牛乳・鶏肉 ツナ・ブロッコリー 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	ポテト フライ 牛乳
2月	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(バナナ)	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 バナナ・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	ホット ケーキ 牛乳
3月	鶏汁うどん かぼちゃの煮付け チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	うどん・砂糖 かぼちゃ・小麦粉 チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	鶏肉 味噌・油揚げ	白菜・ほうれん草 人参・大根・かぼちゃ 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	チーズ トースト 牛乳
4月	ご飯 カ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(バナナ)	ご飯・砂糖・塩ふ 油	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 バナナ	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	マドレーズ トースト 牛乳
5月	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)	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)	鶏肉・牛乳 ツナ・ブロッコリー マヨネーズ	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
6月	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 マヨネーズ	鶏肉 ツナ・ブロッコリー	玉ねぎ・人参・ブロッコリー コーン・キャベツ・りんご	乳・卵・小麦	487 kcal 15.4 g 16.7 g 66.1 g 1.5 g	365 kcal 11.8 g 12.5 g 49.8 g 1.1 g	おせんべい 牛乳
7月	ご飯 鶏じゃが 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 塩ふ	鶏肉・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	ポテト フライ 牛乳
8月	ご飯 豆腐と豚肉のとなとろ煮 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・砂糖・ごま油 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	卵・小麦	388 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	ホット ケーキ 牛乳
9月	ご飯 豚肉と野菜のそらめん 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)	そらめん・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 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	ホット ケーキ 牛乳
10月	ご飯 白菜タラののおか焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・塩ふ 片栗粉・油	シロイタダ・豚肉 油揚げ	大根・ワカメ・長ねぎ 玉ねぎ・人参 バナナ	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	マドレーズ 牛乳
11月	ご飯 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・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・ブロッコリー マヨネーズ	玉ねぎ・オレンジ 人参・コーン・キャベツ	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 おクッキー 牛乳
12月	ご飯 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
13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 小麦粉・パン粉 バター・マヨネーズ	牛乳・鶏肉 ツナ・ブロッコリー 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	ポテト フライ 牛乳

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	390/16.1/10.8/97.0/1.1未満	392	15.0	12.2	58.7	1.1
1〜2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	294	11.2	9.1	41.0	0.8

月	献立	3色食品群			アレルギー 対応 品	3〜5歳 栄養価 目安	1〜2歳 栄養価 目安	おやつ 目安
		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				
16月	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(バナナ)	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 バナナ・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	ホット ケーキ 牛乳
17月	鶏汁うどん かぼちゃの煮付け チキンナゲット キャベツとツナのサラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・砂糖 かぼちゃ・小麦粉 チキンナゲット キャベツとツナのサラダ フルーツ(オレンジ)	鶏肉 味噌・油揚げ	白菜・ほうれん草 人参・大根・かぼちゃ オレンジ・コーン	卵・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	チーズ トースト 牛乳
18月	ご飯 カ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(バナナ)	ご飯・砂糖・塩ふ 油	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 バナナ	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	マドレーズ トースト 牛乳
19月	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)	カレーライス ポテトコロッケ 小麦粉・じゃが芋 キャベツとツナのサラダ フルーツ(オレンジ)	豚肉・牛乳 ツナ・ブロッコリー	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
20月	豚汁 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 ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	鶏肉・牛乳 ツナ・ブロッコリー マヨネーズ	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	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 おクッキー 牛乳
22月	ご飯 鶏じゃが 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 塩ふ	鶏肉・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	ポテト フライ 牛乳
23月	ご飯 豆腐と豚肉のとなとろ煮 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・砂糖・ごま油 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 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	ホット ケーキ 牛乳
24月	ご飯 豚肉と野菜のそらめん 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)	そらめん・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 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	チーズ トースト 牛乳
25月	ご飯 白菜タラののおか焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・塩ふ 片栗粉・油 花かつお	シロイタダ・豚肉 油揚げ	大根・ワカメ・長ねぎ 玉ねぎ・人参 バナナ	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	マドレーズ 牛乳
26月	ご飯 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・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・ブロッコリー マヨネーズ	玉ねぎ・オレンジ 人参・コーン・キャベツ	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 おクッキー 牛乳
27月	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
29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 小麦粉・パン粉 バター・マヨネーズ	牛乳・鶏肉 ツナ・ブロッコリー 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	ポテト フライ 牛乳
30月	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(バナナ)	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 バナナ・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	ホット ケーキ 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かるようにしています。  
※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たいわ、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。

