



献 立 表



食 昼 食	8月	3色食品群				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	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
						炭水化物 g	塩分 g	炭水化物 g	塩分 g
1	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
3	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 ゴマドレッシング	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・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
4	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 片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌 片栗粉・油	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	ゼリー 牛乳
5	水	そうめん ひじきと大豆の煮物 チキンカツ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・砂糖 パン粉・小麦粉	鶏肉・大豆・豚肉 油揚げ・玉子 ツナフレック缶	ワカメ・もやし ひじき・人参・オレンジ きゅうり・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
6	木	ご飯 カラスカレイのコロコロ揚げ 茹で豚のおかふサラダ 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・豆腐	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	プリン 牛乳
7	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(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋 マヨネーズ	豚肉・牛乳 ツナフレック缶	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、 &クッキー 牛乳
8	土	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
10	月	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	ポテト フライ 牛乳
12	水	そうめん ひじきと大豆の煮物 チキンカツ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・砂糖 パン粉・小麦粉	鶏肉・大豆・豚肉 油揚げ・玉子 ツナフレック缶	ワカメ・もやし ひじき・人参・オレンジ きゅうり・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
17	月	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・焼ふ 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	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	ポテト フライ 牛乳
18	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 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	ゼリー 牛乳
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	炭水化物g	塩分g			
3～5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	391	15.2	12.0	58.4	1.1			
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	11.4	9.0	43.8	0.8			

日	食 食	8 月	3色 食品群				3～5歳 栄養価		1～2歳 栄養価		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	アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	総量	タンパク質	糖質	エネルギー			
											水分	水分	
19	水	冷やしうどん さつま芋のコロコロ焼き チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	うどん・さつま芋 砂糖・小麦粉 片栗粉・油	鶏肉・ツナフレック缶 玉子	オレンジ・きゅうり・コーン トマト・人参・ワカメ	卵・小麦	383 kcal 11.0 g 10.7 g 60.2 g 1.0 g	287 kcal 8.3 g 8.0 g 45.2 g 0.8 g	チーズ トースト 牛乳				
20	木	ご飯 助産タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油・焼ふ	スケソウダラ・鶏肉 ツナフレック缶	グリーンピース トマト・玉ねぎ・人参 水菜・切干大根 白菜・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	プリン 牛乳				
21	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(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	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・ &クッキー 牛乳				
22	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 クリームシチュー	鶏肉 ツナフレック缶	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 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				
24	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 ゴマドレッシング	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・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				
25	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・砂糖 片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌 片栗粉・油	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	ゼリー 牛乳				
26	水	冷やしうどん さつま芋のコロコロ焼き チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	うどん・さつま芋 砂糖・小麦粉 片栗粉・油	鶏肉・ツナフレック缶 玉子	オレンジ・きゅうり・コーン トマト・人参・ワカメ	卵・小麦	383 kcal 11.0 g 10.7 g 60.2 g 1.0 g	287 kcal 8.3 g 8.0 g 45.2 g 0.8 g	チーズ トースト 牛乳				
27	木	ご飯 助産タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油・焼ふ	スケソウダラ・鶏肉 ツナフレック缶	グリーンピース トマト・玉ねぎ・人参 水菜・切干大根 白菜・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	プリン 牛乳				
28	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(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	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・ &クッキー 牛乳				
29	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 クリームシチュー	鶏肉 ツナフレック缶	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 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				
31	月	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・焼ふ 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	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	ポテト フライ 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やすくなる為の目安です。
※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。

