



献立表



昼食	9月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	アレルギー シシイロ		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	
						脂質 炭水化物 蛋白質	脂質 炭水化物 蛋白質	
1 火	ご飯 豆腐と豚肉のとなと煮 もやしとわかめの中煮和え 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		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	フレンチ トースト 牛乳
2 水	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 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	たこ焼 牛乳
3 木	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉 片栗粉・油・焼ふ	カラスカレイ・鶏肉 味噌・ヨーグルト	かぼちゃ・キャベツ 長ねぎ	乳・小麦	413 kcal 14.9 g 13.4 g 62.2 g 1.1 g	310 kcal 11.2 g 10.1 g 46.7 g 0.8 g	プリン 牛乳
4 金	ご飯 クリームシチュー キャベツと人参のサラダ 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・キャベツ 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・ ＆クッキー 牛乳
5 土	ボーケカレーライス きゅうりとコーンのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・油 砂糖・ゴマドレッシング	豚肉・牛乳	きゅうり・コーン・オレンジ 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
7 月	ご飯 鶏じゃが お豆腐とわかめのサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ 豆腐	コーン・もやし・大根 玉ねぎ・人参・水菜 ワカメ・オレンジ		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	じゃが丸 牛乳
8 火	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	フレンチ トースト 牛乳
9 水	肉うどん 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・チンゲン菜 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	たこ焼 牛乳
10 木	ご飯 白糸タラの煮付け 鶏ささみと人参のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・焼ふ 油	シロイトタラ 鶏肉・味噌・ヨーグルト	インゲン・ワカメ 玉ねぎ・人参・白菜 生姜・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	プリン 牛乳
11 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
12 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(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・油 マヨネーズ	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・オレンジ	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
14 月	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 チキンカツ ツナサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・パン粉 小麦粉・油 砂糖・マヨネーズ	鶏肉・豚肉 ツナフレック缶	パセリ・玉ねぎ・キャベツ 人参・コーン・きゅうり カットトマト缶 オレンジ	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	じゃが丸 牛乳

昼食	9月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	アレルギー シシイロ		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	
						脂質 炭水化物 蛋白質	脂質 炭水化物 蛋白質	
15 火	ご飯 豆腐と豚肉のとなと煮 もやしとわかめの中煮和え 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		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	フレンチ トースト 牛乳
16 水	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 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	たこ焼 牛乳
17 木	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉 片栗粉・油・焼ふ	カラスカレイ・鶏肉 味噌・ヨーグルト	かぼちゃ・キャベツ 長ねぎ	乳・小麦	413 kcal 14.9 g 13.4 g 62.2 g 1.1 g	310 kcal 11.2 g 10.1 g 46.7 g 0.8 g	プリン 牛乳
18 金	ご飯 クリームシチュー キャベツと人参のサラダ 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・キャベツ 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、 &クッキー 牛乳
19 土	ボーケカレーライス きゅうりとコーンのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・油 砂糖・ゴマドレッシング	豚肉・牛乳	きゅうり・コーン・オレンジ 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
24 木	ご飯 白糸タラの煮付け 鶏ささみと人参のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・焼ふ 油・ゴマドレッシング	シロイタダ 鶏肉・味噌・ヨーグルト	インゲン・ワカメ 玉ねぎ・人参・白菜 生姜・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	プリン 牛乳
25 金	お月見おむすびだんご カレー 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
26 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
28 月	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 チキンカツ ツナサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・パン粉 小麦粉・油 砂糖・マヨネーズ	鶏肉・豚肉 ツナフレック缶	パセリ・玉ねぎ・キャベツ 人参・コーン・きゅうり カットトマト缶 オレンジ	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	じゃが丸 牛乳
29 火	ご飯 豆腐と豚肉のとなと煮 もやしとわかめの中煮和え 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		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	フレンチ トースト 牛乳
30 水	肉うどん 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・チンゲン菜 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	たこ焼 牛乳

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見た目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。

