

年齢	5月	3色食品群			1-2歳児		3-5歳児	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
1-2歳児	3-5歳児	3色食品群以外の使用食材						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
1日	ご飯 豚肉のケチャップソース 白菜サラダ みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉・ 焼油	豚肉・味噌	コーン・ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・白菜	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・酢・水・精製塩	257 kcal 10.7 g 6.3 g 41.1 g 0.6 g	小麦	344 kcal 14.7 g 8.5 g 55.5 g 0.8 g
2月	ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまサラダ すまし汁	ごま・ごま油・ご飯・ ソメン・砂糖・油	鶏肉	ブロッコリー・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	272 kcal 9.5 g 8.2 g 41.2 g 0.8 g	小麦	367 kcal 12.8 g 9.2 g 55.6 g 1.1 g
3火	ひじきご飯 鮎の煮付け 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・花ふ・砂糖・油	鶏肉・鮭・粉豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参・白桃缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	317 kcal 17.7 g 9.2 g 41.2 g 0.9 g	小麦	428 kcal 23.9 g 12.4 g 55.6 g 1.2 g
4水	豚肉の和風スパゲッティ かぼちゃの塩バター煮 スープ	スパゲッティ・バター・ 砂糖・油	豚肉	かぼちゃ・キャベツ・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	239 kcal 11.4 g 7.1 g 32.0 g 0.7 g	乳・小麦	323 kcal 15.4 g 9.6 g 43.2 g 0.9 g
5木	ご飯 豆腐ハンバーグ さつまサラダ すまし汁	ご飯・さつま芋・パン 粉・砂糖・油	鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	286 kcal 8.9 g 7.3 g 47.6 g 0.6 g	小麦	386 kcal 12.0 g 9.9 g 64.3 g 0.8 g
6金	このほりライス 助宗タラのサクサクフライ ほうれん草のツナサラダ スープ	ご飯・パン粉・砂糖・小麦 粉・油	スケソウダラ・ツナフレーク缶・豚肉	アスパラ・コーン・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	355 kcal 15.8 g 12.5 g 46.4 g 1.0 g	小麦	479 kcal 21.3 g 16.9 g 62.1 g 1.4 g
7土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と小松菜のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・焼 油	鶏肉・味噌・油揚げ	カットトマト・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・酢・水	260 kcal 9.7 g 8.4 g 37.4 g 0.8 g	小麦	351 kcal 13.1 g 11.3 g 50.5 g 1.1 g
8日	ご飯 カラカレイの甘辛ごま焼き 鶏レバーの彩り炒め みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	カラカレイ・ヨーグルト・鶏レバー・味噌	コーン・ごぼう・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	322 kcal 13.8 g 10.4 g 45.3 g 0.8 g	乳・小麦	435 kcal 18.6 g 14.0 g 50.5 g 0.8 g
9月	納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 切干大根煮 みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	鶏肉・納豆・味噌・油揚げ	ブロッコリー・ほうれん草・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	349 kcal 15.1 g 13.5 g 43.2 g 0.7 g	小麦	471 kcal 20.4 g 18.2 g 58.3 g 0.9 g
10火	ドライカレー 白菜とトマトのツナサラダ スープ フルーツ(バナナ缶)	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・豆腐・豚肉	コーン・トマト・バイナブル缶・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま・顆粒・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	317 kcal 11.7 g 9.9 g 46.4 g 1.6 g	小麦	428 kcal 15.8 g 13.4 g 62.6 g 1.6 g
11水	ご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉とじゃが芋のおかか煮 みそ汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・じゃが芋・ バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・ 花かつお・鶏肉・味噌・油揚げ	キャベツ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	294 kcal 14.1 g 8.6 g 42.2 g 0.5 g	乳・小麦	397 kcal 19.0 g 11.6 g 57.0 g 0.7 g
12木	肉うどん 南瓜のサクサクパン粉焼き フルーツ(オレンジ)	うどん・パン粉・砂糖・油	豚肉	オレンジ・かぼちゃ・ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	255 kcal 11.1 g 6.3 g 40.0 g 0.8 g	小麦	344 kcal 15.0 g 8.5 g 54.0 g 1.1 g
13金	ご飯 茹で豚の味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁	ご飯・花ふ・砂糖・片 栗粉	豚肉・味噌・油揚げ	パプリカ赤・もやし・人参・大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	237 kcal 10.6 g 4.4 g 38.9 g 0.7 g	小麦	320 kcal 14.3 g 5.9 g 52.5 g 0.9 g
14土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 豚肉とチンゲン菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウダラ・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・水菜・長ねぎ	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	267 kcal 13.0 g 5.2 g 42.4 g 0.7 g	小麦	360 kcal 17.6 g 7.0 g 57.2 g 0.9 g
15日	ご飯 豚肉のケチャップソース 白菜サラダ みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉・ 焼油	豚肉・味噌	コーン・しめじ・ほうれん草・玉ねぎ・白菜	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・酢・水・精製塩	250 kcal 10.4 g 6.3 g 39.5 g 0.6 g	小麦	338 kcal 14.0 g 8.5 g 53.3 g 0.8 g
年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量						
3-5歳	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物/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		
1-2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	385	16.5	11.1	56.3	1.0		
		285	12.3	8.3	41.7	0.8		

年齢	5月	3色食品群			1-2歳児		3-5歳児	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
1-2歳児	3-5歳児	3色食品群以外の使用食材						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	
16月	ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまサラダ すまし汁	ごま・ごま油・ご飯・ ソメン・砂糖・油	鶏肉	ブロッコリー・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	271 kcal 9.4 g 8.2 g 41.2 g 0.8 g	小麦	366 kcal 12.7 g 11.1 g 55.6 g 1.1 g
17火	ひじきご飯 鮎の煮付け 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	鶏肉・鮭・粉豆腐・味噌・油揚げ	オレンジ・グリーンピース・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	312 kcal 10.8 g 17.8 g 9.2 g 39.9 g 0.9 g	小麦	421 kcal 24.0 g 12.4 g 53.9 g 1.2 g
18水	豚肉の和風スパゲッティ かぼちゃの塩バター煮 スープ	スパゲッティ・バター・ 砂糖・油	豚肉	かぼちゃ・キャベツ・チンゲン菜・パプリカ黄・パプリカ赤・ワカメ・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	235 kcal 11.4 g 7.1 g 32.8 g 0.7 g	乳・小麦	317 kcal 15.4 g 9.6 g 44.3 g 0.9 g
19木	ご飯 豆腐ハンバーグ さつまサラダ すまし汁	ご飯・さつま芋・パン 粉・砂糖・油	鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・トマト・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	290 kcal 9.2 g 7.9 g 47.4 g 0.8 g	小麦	392 kcal 12.4 g 10.7 g 64.0 g 0.8 g
20金	●クマさんライス 助宗タラのサクサクフライ ほうれん草のツナサラダ スープ	ご飯・パン粉・砂糖・小麦 粉・油	スケソウダラ・ツナフレーク缶・花かつお	グリーンピース・パプリカ・コーン・ごぼう・ほうれん草・もやし・レタス・人参	ウスターソース・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	320 kcal 11.8 g 9.4 g 49.7 g 0.9 g	小麦	432 kcal 15.9 g 12.7 g 67.1 g 1.2 g
21土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と小松菜のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・焼 油	鶏肉・味噌・油揚げ	カットトマト・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・酢・水	269 kcal 9.7 g 8.4 g 37.4 g 0.8 g	小麦	351 kcal 13.1 g 11.3 g 50.5 g 1.1 g
22日	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と小松菜のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	カラカレイ・ヨーグルト・鶏レバー・味噌	コーン・ごぼう・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	322 kcal 13.8 g 10.4 g 45.3 g 0.8 g	乳・小麦	435 kcal 18.6 g 14.0 g 50.5 g 0.8 g
23月	納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 切干大根煮 みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	鶏肉・納豆・味噌・油揚げ	ブロッコリー・ほうれん草・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	349 kcal 15.1 g 13.5 g 43.2 g 0.7 g	小麦	471 kcal 20.4 g 18.2 g 58.3 g 0.9 g
24火	ドライカレー 白菜とトマトのツナサラダ スープ フルーツ(バナナ缶)	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・豆腐・豚肉	コーン・トマト・バイナブル缶・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま・顆粒・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	317 kcal 11.7 g 9.9 g 46.4 g 1.6 g	小麦	428 kcal 15.8 g 13.4 g 62.6 g 1.6 g
25水	ご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉とじゃが芋のおかか煮 みそ汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・じゃが芋・ バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・ 花かつお・鶏肉・味噌・油揚げ	キャベツ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	294 kcal 14.1 g 8.6 g 42.2 g 0.5 g	乳・小麦	397 kcal 19.0 g 11.6 g 57.0 g 0.7 g
26木	肉うどん 南瓜のサクサクパン粉焼き フルーツ(オレンジ)	うどん・パン粉・砂糖・油	豚肉	オレンジ・かぼちゃ・ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	255 kcal 11.1 g 6.3 g 40.0 g 0.8 g	小麦	344 kcal 15.0 g 8.5 g 54.0 g 1.1 g
27金	ご飯 茹で豚の味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁	ご飯・花ふ・砂糖・片 栗粉	豚肉・味噌・油揚げ	パプリカ赤・もやし・人参・大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	237 kcal 10.6 g 4.4 g 38.9 g 0.7 g	小麦	320 kcal 14.3 g 5.9 g 52.5 g 0.9 g
28土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 豚肉とチンゲン菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウダラ・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・水菜・長ねぎ	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	267 kcal 13.0 g 5.2 g 42.4 g 0.7 g	小麦	360 kcal 17.6 g 7.0 g 57.2 g 0.9 g
29日	ご飯 豚肉のケチャップソース 白菜サラダ みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉・ 焼油	豚肉・味噌	コーン・しめじ・ほうれん草・玉ねぎ・白菜	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・酢・水・精製塩	250 kcal 10.4 g 6.3 g 39.5 g 0.6 g	小麦	338 kcal 14.0 g 8.5 g 53.3 g 0.8 g
30月	ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまサラダ すまし汁	ごま・ごま油・ご飯・ ソメン・砂糖・油	鶏肉	ブロッコリー・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	271 kcal 9.4 g 8.2 g 41.2 g 0.8 g	小麦	366 kcal 12.7 g 11.1 g 55.6 g 1.1 g
31火	ひじきご飯 鮎の煮付け 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	鶏肉・鮭・粉豆腐・味噌・油揚げ	オレンジ・グリーンピース・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	312 kcal 10.8 g 17.8 g 9.2 g 39.9 g 0.9 g	小麦	421 kcal 24.0 g 12.4 g 53.9 g 1.2 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りやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。  
 ※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りません。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。  
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。

