

リトルキッズ	昼食	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	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)	アレルギー(乳・卵・小麦)	
1	月	ご飯 白糸タラの甘酢あんかけ ブロッコリーと鶏肉の中華炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油	シロイトタラ・チーズ・牛乳・鶏肉・豆腐	オレンジ・キヌサヤ・ブロッコリー・ほうれん草・玉ねぎ・枝豆・人参	牛乳 小魚すなっく	523 kcal 22.0 g 15.4 g 71.8 g 1.2 g	乳・卵・小麦	649 kcal 27.1 g 18.1 g 91.4 g 1.5 g
2	火	納豆ごはん ツナコロッケ 春雨サラダ みそ汁	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・じゃが芋・ベーキングパウダー・砂糖・春雨・小麦粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・納豆	あおさ粉・きゅうり・トマト・ワカメ・玉ねぎ・白菜	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング	586 kcal 20.2 g 19.2 g 81.7 g 1.3 g	乳・小麦	734 kcal 24.7 g 23.2 g 104.6 g 1.6 g
3	水	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの和風ステーキ 小松菜と鶏肉のバターソテー みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉	あおさ粉・インゲン・キャベツ・バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	牛乳 とうもろこしすなっく	500 kcal 24.1 g 15.0 g 64.6 g 1.2 g	乳・小麦	618 kcal 30.0 g 17.6 g 81.5 g 1.5 g
4	木	ご飯 夏野菜のシチュー キャベツと大根のサラダ ヨーグルト	ごま油・ごま・ごま油・バター・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆缶	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・パプリカ赤・黄桃缶・玉ねぎ・人参・大根・粉寒天	牛乳 ごま油 白くま風豆乳寒天	490 kcal 15.6 g 14.5 g 73.1 g 0.9 g	乳	598 kcal 18.5 g 16.7 g 92.1 g 1.1 g
5	金	七夕そうめん なすのそぼろ炒め じゃが芋の含め煮 フルーツ(バナナ)	いわしせんべい・じゃが芋・ソーメン・バター・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉	オクラ・キヌサヤ・コーン・トマト・なす・バナナ・玉ねぎ・白桃缶	牛乳 いわしせんべい	447 kcal 16.3 g 14.3 g 62.4 g 2.5 g	乳・小麦	541 kcal 19.3 g 16.6 g 77.5 g 3.2 g
6	土	ご飯 秋鮭のみそ焼き 豚肉と大豆の煮物 すまし汁 フルーツ(パイン缶)	ご飯・さつまいも・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	牛乳・秋鮭・大豆・豚肉・油揚げ	えのき茸・バイナッフル缶・りんごジュース・玉ねぎ・小松菜・人参・粉寒天	牛乳 小魚せんべい	512 kcal 21.3 g 14.2 g 73.8 g 1.3 g	乳・小麦	628 kcal 26.2 g 16.5 g 92.3 g 1.6 g
7	日	ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのかりん焼き みそ汁	うどん・ごま・ごま油・ご飯・さつまいも・しらす・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	エビ・牛乳・鶏レバー・豆腐・豚肉	トマト・ワカメ・枝豆・人参・長ねぎ・白菜	牛乳 しらす・わかめせんべい	519 kcal 25.6 g 14.8 g 69.5 g 2.5 g	乳・小麦・えび	641 kcal 32.0 g 17.3 g 87.5 g 3.2 g
8	月	ご飯 助宗タラの豆乳クリームソース 鶏肉と切干大根の煮物 スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	スケツウタラ・ちりめん干し・牛乳・鶏肉・豆乳・納豆	インゲン・オレンジ・グリーンピース・ごぼう・のり・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい	525 kcal 23.0 g 13.6 g 77.1 g 1.2 g	乳・小麦	645 kcal 28.5 g 15.7 g 96.8 g 1.5 g
9	火	夏野菜カレー トマトのごまサラダ フルーツ(洋梨缶)	ごま・ご飯・バター・ベーキングパウダー・砂糖・小魚と青のりリング・米粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆缶	かぼちゃ・きゅうり・コーン・トマト・なす・玉ねぎ・洋なし缶	牛乳 小魚と青のりリング	526 kcal 15.0 g 16.4 g 77.8 g 1.3 g	乳	653 kcal 17.7 g 19.4 g 99.4 g 1.6 g
10	水	ご飯 白糸タラの甘辛炒め 大根のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・わかめせんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豚肉	ごぼう・しめじ・とうもろこし・バナナ・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 わかめせんべい	518 kcal 19.5 g 13.2 g 78.3 g 1.2 g	乳・小麦	639 kcal 23.8 g 15.1 g 99.0 g 1.5 g
11	木	ソース焼きうどん かぼちゃとツナの煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	うどん・ベーキングパウダー・砂糖・小魚すなっく・米粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・油揚げ	あおさ粉・インゲン・オレング・かぼちゃ・キャベツ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	牛乳 小魚すなっく	468 kcal 19.8 g 15.6 g 61.5 g 2.5 g	乳・小麦	575 kcal 24.2 g 18.4 g 77.5 g 3.2 g
12	金	豚肉の甘辛井 小松菜と人参のじゃこ和え みそ汁	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・砂糖・焼ふ・油	ちりめん干し・牛乳・鉄強化チーズ・豚肉	かぼちゃ・グリーンピース・なす・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング	465 kcal 20.9 g 15.4 g 58.1 g 1.6 g	乳・小麦	571 kcal 25.7 g 18.1 g 72.8 g 2.0 g
13	土	鉄分強化！ふりかけご飯 秋鮭のムニエル キャベツと人参のサラダ すまし汁 ヨーグルト	ご飯・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・牛乳・秋鮭	アスパラ・キャベツ・きゅうり・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参	牛乳 とうもろこしすなっく	454 kcal 18.9 g 14.1 g 60.4 g 1.1 g	乳・小麦	556 kcal 23.0 g 16.3 g 75.9 g 1.4 g
14	日	ご飯 チキンの和風ソテー 大根ときゅうりのサラダ みそ汁	ごま油・ごま・ごま油・じゃが芋・バター・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鶏肉・豆乳・油揚げ	きゅうり・レズン・人参・生姜・大根・白菜	牛乳 ごま油	493 kcal 17.9 g 15.0 g 68.3 g 1.3 g	乳・小麦	602 kcal 21.6 g 17.4 g 85.6 g 1.6 g
15	月	ご飯 白糸タラの甘酢あんかけ ブロッコリーと鶏肉の中華炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ごま油・ごま・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・チーズ・牛乳・鶏肉・豆腐	オレンジ・キヌサヤ・ブロッコリー・ほうれん草・玉ねぎ・枝豆・人参	牛乳 いわしせんべい	527 kcal 22.1 g 15.4 g 72.7 g 1.2 g	乳・卵・小麦	649 kcal 27.1 g 18.1 g 91.4 g 1.5 g

年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量			
	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
3~5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.8未満	624	24.6	17.8	88.9	1.8
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.5未満	507	20.2	15.2	70.5	1.4

アサガオとヒマワリが元気に咲いていますね！

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いと思われています。

リトルキッズ	昼食	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	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)	アレルギー(乳・卵・小麦)	
16	火	じゃこご飯 ツナコロッケ 春雨サラダ みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・ベーキングパウダー・砂糖・春雨・小魚せんべい・小麦粉・油	きな粉・ちりめん干し・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳	アスパラ・ワカメ・玉ねぎ・枝豆・人参・白菜	牛乳 小魚せんべい	579 kcal 19.9 g 18.2 g 82.1 g 1.3 g	乳・小麦	718 kcal 24.3 g 21.9 g 103.5 g 1.6 g
17	水	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの和風ステーキ 小松菜と鶏肉のバターソテー みそ汁 フルーツ(みかん缶)	ご飯・しらす&わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉	あおさ粉・インゲン・キャベツ・みかん缶・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	牛乳 しらす&わかめせんべい	506 kcal 24.1 g 14.9 g 65.7 g 1.2 g	乳・小麦	624 kcal 30.0 g 17.4 g 82.4 g 1.5 g
18	木	ご飯 夏野菜のシチュー キャベツと大根のサラダ ヨーグルト	ご飯・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆缶	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・パプリカ赤・黄桃缶・玉ねぎ・人参・大根・粉寒天	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい	490 kcal 15.6 g 14.5 g 73.6 g 0.9 g	乳	598 kcal 18.5 g 16.7 g 92.1 g 1.1 g
19	金	ひまわりライス なすと玉ねぎのツナ炒め じゃが芋の含め煮 フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・バター・ベーキングパウダー・砂糖・小魚と青のりリング・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉	キヌサヤ・コーン・なす・バナナ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白桃缶	牛乳 小魚&青のりリング	480 kcal 15.0 g 14.7 g 69.8 g 1.0 g	乳・小麦	591 kcal 17.7 g 17.1 g 88.6 g 1.2 g
20	土	ご飯 秋鮭のみそ焼き 豚肉と大豆の煮物 すまし汁 フルーツ(パイン缶)	ご飯・さつまいも・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・秋鮭・大豆・豚肉・油揚げ	えのき茸・バイナッフル缶・りんごジュース・玉ねぎ・小松菜・人参・粉寒天	牛乳 わかめせんべい	510 kcal 21.3 g 14.2 g 73.4 g 1.3 g	乳・小麦	628 kcal 26.2 g 16.5 g 92.3 g 1.6 g
21	日	ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのかりん焼き みそ汁	うどん・ごま・ごま油・ご飯・さつまいも・しらす・小魚すなっく・片栗粉・油	エビ・牛乳・鶏レバー・豆腐・豚肉	トマト・ワカメ・枝豆・人参・長ねぎ・白菜	牛乳 小魚すなっく	517 kcal 25.6 g 14.8 g 68.9 g 2.5 g	乳・小麦・えび	641 kcal 32.0 g 17.3 g 87.5 g 3.2 g
22	月	ご飯 助宗タラの豆乳クリームソース 鶏肉と切干大根の煮物 スープ フルーツ(オレンジ)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・砂糖・小麦粉・油	スケツウタラ・ちりめん干し・牛乳・鶏肉・豆乳・納豆	インゲン・オレンジ・グリーンピース・ごぼう・のり・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング	520 kcal 23.0 g 13.6 g 75.9 g 1.2 g	乳・小麦	645 kcal 28.5 g 15.7 g 96.8 g 1.5 g
23	火	夏野菜カレー トマトのごまサラダ フルーツ(洋梨缶)	ごま・ご飯・とうもろこしすなっく・バター・ベーキングパウダー・砂糖・米粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆缶	かぼちゃ・きゅうり・コーン・トマト・なす・玉ねぎ・洋なし缶	牛乳 とうもろこしすなっく	526 kcal 15.0 g 16.4 g 77.8 g 1.3 g	乳	653 kcal 17.7 g 19.4 g 99.4 g 1.6 g
24	水	ご飯 白糸タラの甘辛炒め 大根のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・わかめせんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豚肉	ごぼう・しめじ・とうもろこし・バナナ・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 ごま油	520 kcal 19.5 g 13.3 g 78.2 g 1.2 g	乳・小麦	639 kcal 23.8 g 15.1 g 99.0 g 1.5 g
25	木	ソース焼きうどん かぼちゃとツナの煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・うどん・ベーキングパウダー・砂糖・米粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・油揚げ	あおさ粉・インゲン・オレング・かぼちゃ・キャベツ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	牛乳 いわしせんべい	472 kcal 19.9 g 15.6 g 62.4 g 2.5 g	乳・小麦	575 kcal 24.2 g 18.4 g 77.5 g 3.2 g
26	金	豚肉の甘辛井 小松菜と人参のじゃこ和え みそ汁	ごま・ご飯・砂糖・小魚せんべい・焼ふ・油	ちりめん干し・牛乳・鉄強化チーズ・豚肉	かぼちゃ・グリーンピース・なす・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	牛乳 小魚せんべい	470 kcal 20.9 g 15.4 g 59.3 g 1.6 g	乳・小麦	571 kcal 25.7 g 18.1 g 72.8 g 2.0 g
27	土	鉄分強化！ふりかけご飯 秋鮭のムニエル キャベツと人参のサラダ すまし汁 ヨーグルト	ご飯・しらす&わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・牛乳・秋鮭	アスパラ・キャベツ・きゅうり・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参	牛乳 しらす&わかめせんべい	456 kcal 18.9 g 14.1 g 60.9 g 1.1 g	乳・小麦	556 kcal 23.0 g 16.3 g 75.9 g 1.4 g
28	日	ご飯 チキンの和風ソテー 大根ときゅうりのサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・バター・ベーキングパウダー・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鶏肉・豆乳・油揚げ	きゅうり・レズン・人参・生姜・大根・白菜	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい	493 kcal 17.9 g 14.9 g 68.8 g 1.3 g	乳・小麦	602 kcal 21.6 g 17.4 g 85.6 g 1.6 g
29	月	ご飯 白糸タラの甘酢あんかけ ブロッコリーと鶏肉の中華炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ごま・マヨネーズ・砂糖・小魚と青のりリング・片栗粉・油	シロイトタラ・チーズ・牛乳・鶏肉・豆腐	オレンジ・キヌサヤ・ブロッコリー・ほうれん草・玉ねぎ・枝豆・人参	牛乳 小魚&青のりリング	523 kcal 22.0 g 15.4 g 71.9 g 1.2 g	乳・卵・小麦	649 kcal 27.1 g 18.1 g 91.4 g 1.5 g
30	火	納豆ごはん ツナコロッケ 春雨サラダ みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・ベーキングパウダー・わかめせんべい・砂糖・春雨・小麦粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・納豆	あおさ粉・きゅうり・トマト・ワカメ・玉ねぎ・白菜	牛乳 わかめせんべい	589 kcal 20.2 g 19.2 g 82.5 g 1.3 g	乳・小麦	734 kcal 24.7 g 23.2 g 104.6 g 1.6 g
31	水	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの和風ステーキ 小松菜と鶏肉のバターソテー みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉	あおさ粉・インゲン・キャベツ・バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	牛乳 小魚すなっく	501 kcal 24.1 g 14.9 g 64.7 g 1.2 g	乳・小麦	620 kcal 30.0 g 17.4 g 81.8 g 1.5 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。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。

※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。

※1~2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。