

リトルキッズ	昼食	6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	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・大豆・りんご)	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・大豆・りんご)
1	月	ご飯 鶏肉のから揚げ 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・豆腐	きゅうり・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根	302 kcal 10.6 g 9.5 g 41.1 g 0.6 g	小麦	408 kcal 14.3 g 12.8 g 55.5 g 0.8 g	小麦
2	火	鉄分強化！ふりかけご飯 肉じゃが ほうれん草のツナ炒め みそ汁	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・油揚げ	キヌサヤ・なめこ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	296 kcal 12.4 g 8.3 g 41.4 g 0.8 g	小麦	400 kcal 16.7 g 11.2 g 55.9 g 1.1 g	小麦
3	水	ご飯 助宗タラの磯パン粉焼き 豆腐のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・パン粉・花ふ・砂糖・小麦粉・油	スケツウタラ・花かつお・豆腐	あおさ粉・キャベツ・チンゲン菜・バナナ・ブロッコリー・人参	272 kcal 12.8 g 4.8 g 42.9 g 0.7 g	小麦	367 kcal 17.3 g 6.5 g 57.9 g 0.9 g	小麦
4	木	中華風冷やしソーメン さつま芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・さつま芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	鶏肉	オレンジ・きゅうり・ワカメ・人参	272 kcal 9.2 g 5.2 g 46.2 g 1.6 g	小麦	367 kcal 12.4 g 7.0 g 62.4 g 2.2 g	小麦
5	金	チキンライス かぼちゃとアスパラの豆乳グラタン風 スープ ヨーグルト	ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・鶏肉・豆乳	かぼちゃ・グリーンアスパラ・グリーンピース・玉ねぎ・小松菜・人参	309 kcal 11.5 g 8.1 g 45.8 g 0.6 g	乳・小麦	417 kcal 15.5 g 10.9 g 61.8 g 0.8 g	乳・小麦
6	土	ご飯 鮭のおろし煮 豚肉と白菜の和え物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鮭・豚肉	オレンジ・キヌサヤ・ワカメ・人参・大根・長ねぎ・白菜	275 kcal 14.5 g 5.0 g 40.6 g 0.9 g	小麦	371 kcal 19.6 g 6.8 g 54.8 g 1.2 g	小麦
7	日	納豆ごはん チンゲン菜と豚肉のみそ炒め トマトときゅうりのごまサラダ すまし汁	ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油	豚肉・納豆	えのき茸・きゅうり・チンゲン菜・トマト・玉ねぎ・水菜	293 kcal 12.7 g 8.7 g 40.3 g 0.7 g	小麦	396 kcal 17.1 g 11.7 g 54.4 g 0.9 g	小麦
8	月	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・鶏肉	インゲン・オレンジ・コーン・ひじき・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・白菜	286 kcal 13.0 g 7.4 g 41.2 g 0.8 g	小麦	386 kcal 17.6 g 10.0 g 55.6 g 1.1 g	小麦
9	火	鶏肉のケチャップパスタ さつま芋の豆サラダ スープ	さつま芋・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・大豆	グリーンアスパラ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・水菜	294 kcal 10.0 g 7.8 g 45.2 g 0.8 g	乳・小麦	397 kcal 13.5 g 10.5 g 61.0 g 1.1 g	乳・小麦
10	水	麻婆豆腐丼 ほうれん草ともやしのサラダ すまし汁	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉・油揚げ	グリーンピース・なす・ニラ・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参	285 kcal 11.9 g 8.6 g 39.1 g 0.8 g	小麦	385 kcal 16.1 g 11.6 g 52.8 g 1.1 g	小麦
11	木	●あじさいご飯 鶏肉とかいぼちの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	鶏肉・鮭	オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・コーン・枝豆・人参	314 kcal 15.0 g 7.3 g 45.2 g 0.7 g	小麦	424 kcal 20.3 g 9.9 g 61.0 g 0.9 g	小麦
12	金	ボークカレーライス トマトともやしのワカメサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉	トマト・バナナ・もやし・ワカメ・玉ねぎ・人参	272 kcal 7.6 g 5.3 g 46.8 g 0.8 g	小麦	367 kcal 10.3 g 7.2 g 63.2 g 1.1 g	小麦
13	土	ご飯 豚肉と野菜の彩り炒め 大根のツナ和え みそ汁	ご飯・砂糖・焼ふ・油	ツナフレーク缶・豚肉	インゲン・ごぼう・パプリカ黄・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	259 kcal 10.9 g 6.1 g 38.1 g 0.7 g	小麦	350 kcal 14.7 g 8.2 g 51.4 g 0.9 g	小麦
14	日	ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き 鶏レバーのあまから炒め すまし汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・鶏レバー	グリーンアスパラ・しめじ・玉ねぎ・小松菜・人参	309 kcal 12.9 g 10.7 g 38.8 g 0.7 g	乳・小麦	417 kcal 17.4 g 14.4 g 52.4 g 0.9 g	乳・小麦
15	月	ご飯 鶏肉のから揚げ 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・豆腐	きゅうり・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根	302 kcal 10.6 g 9.5 g 41.1 g 0.6 g	小麦	408 kcal 14.3 g 12.8 g 55.5 g 0.8 g	小麦
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			390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	391	15.9	10.1	57.2	1.1	
1~2歳			285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	290	11.8	7.4	42.4	0.8	

かえるたちの大合唱  
楽しそうですね。  
タイハイ(株)  
片妻サボーター  
村家たい平伊臣



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、お腹に良いと言われています。

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	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・大豆・りんご)		
16	火	鉄分強化！ふりかけご飯 肉じゃが ほうれん草のツナ炒め みそ汁	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・油揚げ	キヌサヤ・なめこ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	296 kcal 12.4 g 8.3 g 41.4 g 0.8 g	小麦	400 kcal 16.7 g 11.2 g 55.9 g 1.1 g	小麦
17	水	ご飯 助宗タラの磯パン粉焼き 豆腐のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・パン粉・花ふ・砂糖・小麦粉・油	スケツウタラ・花かつお・豆腐	あおさ粉・キャベツ・チンゲン菜・バナナ・ブロッコリー・人参	272 kcal 12.8 g 4.8 g 42.9 g 0.7 g	小麦	367 kcal 17.3 g 6.5 g 57.9 g 0.9 g	小麦
18	木	中華風冷やしソーメン さつま芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・さつま芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	鶏肉	オレンジ・きゅうり・ワカメ・人参	272 kcal 9.2 g 5.2 g 46.2 g 1.6 g	小麦	367 kcal 12.4 g 7.0 g 62.4 g 2.2 g	小麦
19	金	チキンライス かぼちゃとアスパラの豆乳グラタン風 スープ ヨーグルト	ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・鶏肉・豆乳	かぼちゃ・グリーンアスパラ・グリーンピース・玉ねぎ・小松菜・人参	309 kcal 11.5 g 8.1 g 45.8 g 0.6 g	乳・小麦	417 kcal 15.5 g 10.9 g 61.8 g 0.8 g	乳・小麦
20	土	ご飯 鮭のおろし煮 豚肉と白菜の和え物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鮭・豚肉	オレンジ・キヌサヤ・ワカメ・人参・大根・長ねぎ・白菜	275 kcal 14.5 g 5.0 g 40.6 g 0.9 g	小麦	371 kcal 19.6 g 6.8 g 54.8 g 1.2 g	小麦
21	日	納豆ごはん チンゲン菜と豚肉のみそ炒め トマトときゅうりのごまサラダ すまし汁	ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油	豚肉・納豆	えのき茸・きゅうり・チンゲン菜・トマト・玉ねぎ・水菜	293 kcal 12.7 g 8.7 g 40.3 g 0.7 g	小麦	396 kcal 17.1 g 11.7 g 54.4 g 0.9 g	小麦
22	月	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・鶏肉	インゲン・オレンジ・コーン・ひじき・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・白菜	286 kcal 13.0 g 7.4 g 41.2 g 0.8 g	小麦	386 kcal 17.6 g 10.0 g 55.6 g 1.1 g	小麦
23	火	鶏肉のケチャップパスタ さつま芋の豆サラダ スープ	さつま芋・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・大豆	グリーンアスパラ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・水菜	294 kcal 10.0 g 7.8 g 45.2 g 0.8 g	乳・小麦	397 kcal 13.5 g 10.5 g 61.0 g 1.1 g	乳・小麦
24	水	麻婆豆腐丼 ほうれん草ともやしのサラダ すまし汁	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉・油揚げ	グリーンピース・なす・ニラ・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参	285 kcal 11.9 g 8.6 g 39.1 g 0.8 g	小麦	385 kcal 16.1 g 11.6 g 52.8 g 1.1 g	小麦
25	木	●鮭とコーンのコロコロおにぎり 鶏肉とキャベツとアスパラの炒め物 かぼちゃの煮物 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	鶏肉・鮭	あおさ粉・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・グリーンアスパラ・コーン・枝豆・人参	325 kcal 14.8 g 7.3 g 47.9 g 0.4 g	小麦	439 kcal 20.0 g 9.9 g 64.7 g 0.5 g	小麦
26	金	ボークカレーライス トマトともやしのワカメサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉	トマト・バナナ・もやし・ワカメ・玉ねぎ・人参	272 kcal 7.6 g 5.3 g 46.8 g 0.8 g	小麦	367 kcal 10.3 g 7.2 g 63.2 g 1.1 g	小麦
27	土	ご飯 豚肉と野菜の彩り炒め 大根のツナ和え みそ汁	ご飯・砂糖・焼ふ・油	ツナフレーク缶・豚肉	インゲン・ごぼう・パプリカ黄・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	259 kcal 10.9 g 6.1 g 38.1 g 0.7 g	小麦	350 kcal 14.7 g 8.2 g 51.4 g 0.9 g	小麦
28	日	ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き 鶏レバーのあまから炒め すまし汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・鶏レバー	グリーンアスパラ・しめじ・玉ねぎ・小松菜・人参	309 kcal 12.9 g 10.7 g 38.8 g 0.7 g	乳・小麦	417 kcal 17.4 g 14.4 g 52.4 g 0.9 g	乳・小麦
29	月	ご飯 鶏肉のから揚げ 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・豆腐	きゅうり・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根	302 kcal 10.6 g 9.5 g 41.1 g 0.6 g	小麦	408 kcal 14.3 g 12.8 g 55.5 g 0.8 g	小麦
30	火	鉄分強化！ふりかけご飯 肉じゃが ほうれん草のツナ炒め みそ汁	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・油揚げ	キヌサヤ・なめこ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	296 kcal 12.4 g 8.3 g 41.4 g 0.8 g	小麦	400 kcal 16.7 g 11.2 g 55.9 g 1.1 g	小麦

※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ための目安です。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です。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。



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、お腹に良いと言われています。

