6月

リトルキッズ	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	1～2歳児 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歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)	3～5歳児 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歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)
1	火	マカロニミートソース 鮭のあまから煮 さつま芋の塩金平 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・しらす&わかめせんべい・マカロニ・砂糖・油	牛乳・鶏肉・鮭・味噌・油揚げ	オレンジ・パセリ・ピーマン・玉ねぎ・人参・水菜・白菜	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 麦茶 おにぎり	485 kcal 20.3 g 12.0 g 71.8 g 1.2 g	乳・小麦	595 kcal 24.8 g 13.5 g 90.6 g 1.5 g	乳・小麦
2	水	ご飯 鶏肉とキャベツのトマト煮込み 切干大根とチンゲン菜のサラダ スープ	イチゴジャム・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉	カットトマトパック・キャベツ・チンゲン菜・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ	ケチャップ・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ヨーグルトパン	495 kcal 15.9 g 14.8 g 72.3 g 1.1 g	乳・小麦	605 kcal 18.9 g 17.4 g 90.3 g 1.4 g	乳・小麦
3	木	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・じゃが芋・ソーメン・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・ヨーグルト	オレンジ・きゅうり・ワカメ・人参・フルーツ缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 わかめせんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	509 kcal 16.9 g 11.4 g 83.0 g 1.2 g	乳・小麦	625 kcal 20.3 g 12.7 g 105.3 g 1.5 g	乳・小麦
4	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・小魚すなっく・小麦粉・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉	かぼちゃ・グリーンアスパラ・グリンピース・玉ねぎ・小松菜・人参	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 麦茶 オレンジゼリー	531 kcal 22.6 g 17.6 g 67.9 g 1.0 g	乳・小麦	660 kcal 27.9 g 21.2 g 86.1 g 1.2 g	乳・小麦
5	土	ご飯 白糸タラのおろし煮 白菜と人参のサラダ みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆腐・味噌	キヌサヤ・ほうれん草・人参・大根・白菜・洋なし缶	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 麦茶 野菜ビスケット	487 kcal 18.8 g 12.4 g 72.9 g 1.1 g	乳・卵・小麦	601 kcal 23.0 g 14.2 g 92.9 g 1.4 g	乳・卵・小麦
6	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	うどん・ごま・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・油	牛乳・豚肉・納豆・味噌・油揚げ	えのき茸・きゅうり・チンゲン菜・トマト・なす・ワカメ・玉ねぎ・小松菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 冷やしきつねうどん	484 kcal 20.8 g 15.2 g 65.2 g 1.7 g	乳・小麦	597 kcal 25.7 g 18.0 g 82.5 g 2.2 g	乳・小麦
7	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごませんべい・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・コーン・ひじき・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 スイートパンプキン	459 kcal 14.3 g 14.7 g 67.8 g 1.0 g	乳・小麦	556 kcal 16.7 g 17.0 g 84.9 g 1.2 g	乳・小麦
8	火	鶏肉のケチャップパスタ さつまいもサラダ 豆乳スープ	いわしせんべい・さつま芋・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	グリーンアスパラ・ごぼう・チンゲン菜・パイナップル缶・パプリカ赤・玉ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	523 kcal 16.1 g 14.7 g 80.1 g 1.4 g	乳・小麦	644 kcal 19.0 g 17.1 g 101.4 g 1.8 g	乳・小麦
9	水	麻婆豆腐丼 ほうれん草と大根のサラダ すまし汁	ご飯・ご飯・砂糖・小魚せんべい・片栗粉	ちりめん干し・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	グリンピース・ニラ・のり・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 せんべい ラムネ	499 kcal 19.8 g 14.6 g 70.1 g 1.0 g	乳・小麦	610 kcal 24.2 g 17.1 g 87.5 g 1.2 g	乳・小麦
10 木	イベント献立	●あじさいご飯 鶏肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・しらす&わかめせんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌	オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・コーン・枝豆・人参	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 豆乳ジャムパンケーキ	524 kcal 24.5 g 15.7 g 69.0 g 1.1 g	乳・小麦	648 kcal 30.5 g 18.5 g 86.8 g 1.4 g	乳・小麦
11	金	ポークカレーライス トマトとワカメのしらすサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・豆腐	トマト・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・酒・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 麦茶 豆腐ドーナツ	501 kcal 15.4 g 13.6 g 77.0 g 1.6 g	乳・小麦	613 kcal 18.2 g 15.8 g 96.7 g 2.0 g	乳・小麦
12	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の彩り炒め 大根のツナ和え みそ汁	ご飯・わかめせんべい・砂糖・焼ふ・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌	ごぼう・パプリカ黄・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 わかめせんべい 麦茶 ヨーグルト	488 kcal 15.3 g 12.9 g 76.1 g 1.1 g	乳・小麦	597 kcal 18.1 g 14.7 g 96.0 g 1.4 g	乳・小麦
13	日	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 鶏レバーの野菜炒め みそ汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・小魚すなっく・米粉・片栗粉・油	おから・スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆乳・味噌	しめじ・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 人参おからドーナツ	524 kcal 21.7 g 16.6 g 69.5 g 1.3 g	乳・小麦	651 kcal 26.7 g 19.8 g 88.3 g 1.6 g	乳・小麦
14	月	ご飯 豚肉の玉ねぎソース きゅうりと人参のサラダ みそ汁	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌	キヌサヤ・きゅうり・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 麦茶 クッキー	495 kcal 20.7 g 17.6 g 60.4 g 1.6 g	乳・小麦	612 kcal 25.5 g 21.2 g 76.0 g 2.0 g	乳・小麦
15	火	マカロニミートソース 鮭のあまから煮 さつま芋の塩金平 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・マカロニ・砂糖・油	牛乳・鶏肉・鮭・味噌・油揚げ	オレンジ・パセリ・ピーマン・玉ねぎ・人参・水菜・白菜	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 麦茶 おにぎり	483 kcal 20.2 g 11.9 g 71.2 g 1.2 g	乳・小麦	595 kcal 24.8 g 13.5 g 90.6 g 1.5 g	乳・小麦

年齢	給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	当月平均給与栄養量 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	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	615	22.8	16.9	90.5	1.5
1～2 歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	500	18.7	14.5	71.8	1.2

＊当園では午前おやつは提供しておりません。

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 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	1～2歳児 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歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)	3～5歳児 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歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)
16	水	ご飯 鶏肉とキャベツのトマト煮込み 切干大根とチンゲン菜のサラダ スープ	イチゴジャム・ごませんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉	カットトマトパック・キャベツ・チンゲン菜・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ	ケチャップ・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ヨーグルトパン	495 kcal 15.9 g 15.0 g 71.8 g 1.1 g	乳・小麦	605 kcal 18.9 g 17.4 g 90.3 g 1.4 g	乳・小麦
17	木	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ごま・ごま油・じゃが芋・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・ヨーグルト	オレンジ・きゅうり・ワカメ・人参・フルーツ缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 いわしせんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	509 kcal 17.0 g 11.4 g 83.0 g 1.2 g	乳・小麦	625 kcal 20.3 g 12.7 g 105.3 g 1.5 g	乳・小麦
18	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・小魚せんべい・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉	かぼちゃ・グリーンアスパラ・グリンピース・玉ねぎ・小松菜・人参	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 麦茶 オレンジゼリー	536 kcal 22.6 g 17.6 g 69.1 g 1.0 g	乳・小麦	660 kcal 27.9 g 21.2 g 86.1 g 1.2 g	乳・小麦
19	土	ご飯 白糸タラのおろし煮 白菜と人参のサラダ みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	ご飯・ご飯・しらす&わかめせんべい・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆腐・味噌	キヌサヤ・ほうれん草・人参・大根・白菜・洋なし缶	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢	牛乳 しらす&わかめせんべい 麦茶 野菜ビスケット	489 kcal 18.9 g 12.5 g 73.5 g 1.1 g	乳・卵・小麦	601 kcal 23.0 g 14.2 g 92.9 g 1.4 g	乳・卵・小麦
20	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	うどん・ごま・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・油	牛乳・豚肉・納豆・味噌・油揚げ	えのき茸・きゅうり・チンゲン菜・トマト・なす・ワカメ・玉ねぎ・小松菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 冷やしきつねうどん	487 kcal 20.9 g 15.2 g 66.5 g 1.7 g	乳・小麦	597 kcal 25.7 g 18.0 g 82.5 g 2.2 g	乳・小麦
21	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・コーン・ひじき・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 スイートパンプキン	458 kcal 14.3 g 14.6 g 67.9 g 1.0 g	乳・小麦	556 kcal 16.7 g 17.0 g 84.9 g 1.2 g	乳・小麦
22	火	鶏肉のケチャップパスタ さつまいもサラダ 豆乳スープ	さつま芋・スパゲッティ・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	グリーンアスパラ・ごぼう・チンゲン菜・パイナップル缶・パプリカ赤・玉ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	519 kcal 16.0 g 14.6 g 79.2 g 1.4 g	乳・小麦	644 kcal 19.0 g 17.1 g 101.4 g 1.8 g	乳・小麦
23	水	麻婆豆腐丼 ほうれん草と大根のサラダ すまし汁	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	ちりめん干し・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	グリンピース・ニラ・のり・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 おせんべい ラムネ	494 kcal 19.7 g 14.6 g 68.9 g 1.0 g	乳・小麦	610 kcal 24.2 g 17.1 g 87.5 g 1.2 g	乳・小麦
24 木	イベント献立	●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・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆乳	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	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 豆乳ジャムパンケーキ	533 kcal 24.2 g 15.6 g 71.2 g 0.9 g	乳・小麦	663 kcal 30.2 g 18.5 g 90.6 g 1.1 g	乳・小麦
25	金	ポークカレーライス トマトとワカメのしらすサラダ フルーツ(バナナ)	ごませんべい・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・豆腐	トマト・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・酒・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 麦茶 豆腐ドーナツ	501 kcal 15.4 g 13.8 g 76.5 g 1.6 g	乳・小麦	613 kcal 18.2 g 15.8 g 96.7 g 2.0 g	乳・小麦
26	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の彩り炒め 大根のツナ和え みそ汁	いわしせんべい・ご飯・砂糖・焼ふ・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌	ごぼう・パプリカ黄・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 いわしせんべい 麦茶 ゼリー	488 kcal 15.4 g 12.9 g 76.1 g 1.1 g	乳・小麦	597 kcal 18.1 g 14.7 g 96.0 g 1.4 g	乳・小麦
27	日	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 鶏レバーの野菜炒め みそ汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・小魚せんべい・米粉・片栗粉・油	おから・スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆乳・味噌	しめじ・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 人参おからドーナツ	529 kcal 21.7 g 16.6 g 70.7 g 1.3 g	乳・小麦	651 kcal 26.7 g 19.8 g 88.3 g 1.6 g	乳・小麦
28	月	ご飯 豚肉の玉ねぎソース きゅうりと人参のサラダ みそ汁	ごま・ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌	キヌサヤ・きゅうり・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 しらす&わかめせんべい 麦茶 クッキー	497 kcal 20.8 g 17.7 g 61.0 g 1.6 g	乳・小麦	612 kcal 25.5 g 21.2 g 76.0 g 2.0 g	乳・小麦
29	火	マカロニミートソース 鮭のあまから煮 さつま芋の塩金平 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・ほうれん草と小松菜せんべい・マカロニ・砂糖・油	牛乳・鶏肉・鮭・味噌・油揚げ	オレンジ・パセリ・ピーマン・玉ねぎ・人参・水菜・白菜	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 麦茶 おにぎり	488 kcal 20.3 g 11.9 g 72.5 g 1.2 g	乳・小麦	595 kcal 24.8 g 13.5 g 90.6 g 1.5 g	乳・小麦
30	水	ご飯 鶏肉とキャベツのトマト煮込み 切干大根とチンゲン菜のサラダ スープ	イチゴジャム・ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉	カットトマトパック・キャベツ・チンゲン菜・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ	ケチャップ・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ヨーグルトパン	494 kcal 15.9 g 14.9 g 71.9 g 1.1 g	乳・小麦	605 kcal 18.9 g 17.4 g 90.3 g 1.4 g	乳・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。
※都合により、献立を変更する場合がございます。