


リトル キッズ	屋 食	6月	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材	午前おやつ(1～2歳児のみ)	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	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・ そばなどアレルギー)	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・ そばなどアレルギー)		
1	水	ご飯 豚肉と野菜の豆乳クリーム煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	ご飯・砂糖・小麦粉・ 油・じゃがいも	牛乳・豆乳・豚肉	キャベツ・トマト・ほうれ ん草・玉ねぎ・人参・万 能ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	牛乳	477 kcal 19.0 g 14.9 g 70.7 g 1.2 g	乳・小麦	591 kcal 23.2 g 17.6 g 89.9 g 1.5 g	乳・小麦	
2	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・砂糖・片 栗粉・油	牛乳・鶏肉	オレンジ・きゅうり・ワカ メ・人参	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 酢・水	牛乳	467 kcal 19.6 g 13.5 g 70.5 g 1.2 g	乳・卵・小麦	571 kcal 23.9 g 15.4 g 88.6 g 1.5 g	乳・卵・小麦	
3	金	チキンライス さつま芋のツナグラタン風 スープ ヨーグルト	ご飯・さつま芋・パ ター・パン粉・砂糖・小 麦粉・油	ツナフレーク缶・ヨー グルト・牛乳・鶏肉・豆 乳	ごぼう・パセリ・玉ねぎ・ 人参・長ねぎ	ケチャップ・出し汁・醬 油・水・精製塩	牛乳	532 kcal 21.8 g 18.1 g 75.2 g 1.1 g	乳・小麦	660 kcal 26.7 g 21.7 g 94.8 g 1.4 g	乳・小麦	
4	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの和風ムニエル 豆腐と白菜のとりも煮 みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	ご飯・バター・花ふ・砂 糖・小麦粉・片栗粉・ 油	シロイトタラ・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐・味噌・ 油揚げ・茹小豆缶	ほうれん草・人参・白 菜・洋なし缶	ふりかけ・みりん風調味 料・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳	535 kcal 21.6 g 14.3 g 83.7 g 1.0 g	乳・小麦	663 kcal 26.6 g 16.7 g 105.8 g 1.2 g	乳・小麦	
5	日	ご飯 チンゲン菜と豚肉のごまみそ炒め 切干大根ときゅうりのサラダ すまし汁	うどん・ごま・ご飯・砂 糖・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味 噌	きゅうり・コーン・しめじ・ チンゲン菜・なす・玉ね ぎ・小松菜・人参・切干 大根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳	483 kcal 21.3 g 15.6 g 67.3 g 1.4 g	乳・小麦	597 kcal 26.2 g 18.4 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦	
6	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉と大根のひじき煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・ 油	カラスカレイ・牛乳・豚 肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・ひじ き・ブロッコリー・黄桃 缶・人参・大根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳	477 kcal 18.6 g 17.3 g 66.3 g 0.9 g	乳・小麦	585 kcal 22.5 g 20.8 g 82.2 g 1.1 g	乳・小麦	
7	火	スパゲティナポリタン 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・片 栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	コーン・チンゲン菜・ ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャッ プ・出し汁・酢・水・精製 塩	牛乳	518 kcal 17.6 g 16.4 g 77.1 g 1.3 g	乳・小麦	641 kcal 21.2 g 19.4 g 97.3 g 1.6 g	乳・小麦	
8	水	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 大根とほうれん草のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・片 栗粉	牛乳・豆腐・豚肉・味 噌・油揚げ	グリーンピース・ごぼう・ほ うれん草・玉ねぎ・人参・ 大根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	488 kcal 21.5 g 15.0 g 70.8 g 1.0 g	乳・小麦	606 kcal 26.5 g 17.7 g 90.0 g 1.2 g	乳・小麦	
9	イ ベ ン ト 期 間 中 の 一 日	●鮭とコーンのご飯 鶏肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	牛乳・鶏肉・鮭・味噌	インゲン・オレンジ・かぼ ちゃ・キャベツ・きゅうり・ コーン・人参	出し汁・醤油・酢・精製 塩	牛乳	490 kcal 23.9 g 15.3 g 68.3 g 1.1 g	乳・小麦	609 kcal 29.8 g 18.1 g 86.7 g 1.4 g	乳・小麦	
10	金	ボークカレーライス トマトと白菜のツナサラダ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 油	ツナフレーク缶・牛 乳・豚肉	トマト・バナナ・ワカメ・玉 ねぎ・小松菜・人参・白 菜	SBカレーの王子さま顆 粒・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳	507 kcal 19.6 g 15.6 g 76.5 g 2.1 g	乳・小麦	632 kcal 24.0 g 18.5 g 97.7 g 2.7 g	乳・小麦	
11	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根のしらす和え みそ汁	ごま・せんべい・ご飯・さ つま芋・砂糖・小麦 粉・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・鶏 肉・味噌	パプリカ黄・ピーマン・ 寒天・玉ねぎ・人参・大 根・長ねぎ・白桃缶	ふりかけ・みりん風調味 料・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	牛乳	516 kcal 17.3 g 17.1 g 77.4 g 1.2 g	乳・小麦	637 kcal 20.8 g 20.3 g 97.9 g 1.5 g	乳・小麦	
12	日	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 鶏レバーのみそ煮 すまし汁 ヨーグルト	いわし・せんべい・ごま 油・ご飯・じゃが芋・バ ター・砂糖・小麦粉・ 米粉・油	おから・スケソウタラ・ ヨーグルト・牛乳・鶏レ バー・豆乳・豆腐・味 噌	ほうれん草・玉ねぎ・人 参・生姜	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳	517 kcal 23.7 g 16.6 g 72.2 g 1.2 g	乳・小麦	640 kcal 29.3 g 19.7 g 90.7 g 1.5 g	乳・小麦	
13	月	納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース きゅうりと人参の胡麻サラダ みそ汁	ごま・ごま油・ご飯・砂 糖・油	牛乳・鉄強化チーズ・ 豚肉・納豆・味噌・ヨー グルト	インゲン・きゅうり・チン ゲン菜・トマト・玉ねぎ・ 人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳	497 kcal 21.7 g 19.4 g 64.3 g 1.6 g	乳・小麦	612 kcal 26.7 g 23.6 g 79.7 g 2.0 g	乳・小麦	
14	火	ご飯 鮭のあまから煮 鶏肉と野菜の塩炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・さつま 芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・味噌・ 油揚げ	オレンジ・玉ねぎ・人参・ 白菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳	493 kcal 23.0 g 14.4 g 69.3 g 1.1 g	乳・小麦	610 kcal 28.5 g 16.7 g 87.2 g 1.4 g	乳・小麦	
15	水	ご飯 豚肉と野菜の豆乳クリーム煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	ご飯・砂糖・小麦粉・ 油	牛乳・豆乳・豚肉	キャベツ・トマト・ほうれ ん草・玉ねぎ・人参・万 能ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	牛乳	482 kcal 19.1 g 14.9 g 72.0 g 1.2 g	乳・小麦	591 kcal 23.2 g 17.6 g 89.9 g 1.5 g	乳・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		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	616	25.3	18.7	91.0	1.5					
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	498	20.6	15.8	72.1	1.2					
食べ物は良(健康)で食べましょう。良く噛												

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、食前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			3色食品群以外の 使用食材	午前おやつ(1～2歳児のみ)	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・豆乳・大豆)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分
16	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・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉	オレンジ・きゅうり・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳	466 kcal 19.6 g 13.4 g 70.6 g 1.2 g	乳・卵・小麦	571 kcal 23.9 g 15.4 g 88.6 g 1.5 g	乳・卵・小麦
17	金	チキンライス さつま芋のツナグラタン風 スープ ヨーグルト	ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳	ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ホットケーキ ジョア せんべい クッキー	528 kcal 21.7 g 18.0 g 74.3 g 1.1 g	乳・小麦	660 kcal 26.7 g 21.7 g 94.8 g 1.4 g	乳・小麦
18	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの和風ムニエル 豆腐と白菜のとろみ煮 みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	かぼちゃ&にんじんリリング・ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆缶	ほうれん草・人参・白菜・洋なし缶	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 豆乳 豆乳小豆ういろ	530 kcal 21.5 g 14.3 g 82.5 g 1.0 g	乳・小麦	663 kcal 26.6 g 16.7 g 105.8 g 1.2 g	乳・小麦
19	日	ご飯 チンゲン菜と豚肉のごまみそ炒め 切干大根ときゅうりのサラダ 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・鶏肉・豚肉・味噌	きゅうり・コーン・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根・冬瓜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ミニ鶏うどん	482 kcal 21.2 g 15.5 g 66.9 g 1.4 g	乳・小麦	598 kcal 26.2 g 18.4 g 84.8 g 1.8 g	乳・小麦
20	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉と大根のひじき煮 みそ汁 フルーツ(みかん缶)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・ひじき・ブロッコリー・みかん缶・黄桃缶・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ロールパン	485 kcal 18.7 g 17.5 g 66.2 g 0.9 g	乳・小麦	595 kcal 22.7 g 20.8 g 82.8 g 1.1 g	乳・小麦
21	火	スパゲティナポリタン 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・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	コーン・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・酢・水・精製塩	牛乳 ラスク	518 kcal 17.7 g 16.4 g 77.1 g 1.3 g	乳・小麦	641 kcal 21.2 g 19.4 g 97.3 g 1.6 g	乳・小麦
22	水	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 大根とほうれん草のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	グリーンピース・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ドーナツ	493 kcal 21.5 g 15.0 g 72.0 g 1.0 g	乳・小麦	606 kcal 26.5 g 17.7 g 90.0 g 1.2 g	乳・小麦
23	イ ベ ン ト 期 間 中 の 一 日	●鮭とコーンのまぜご飯 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	牛乳・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・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ジョア せんべい クッキー	501 kcal 23.7 g 15.4 g 71.3 g 0.9 g	乳・小麦	621 kcal 29.4 g 18.1 g 89.9 g 1.1 g	乳・小麦
24	金	ボークカレーライス トマトと白菜のツナサラダ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉	トマト・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 麦茶 ぶどうゼリー せんべい	512 kcal 19.7 g 15.6 g 77.8 g 2.1 g	乳・小麦	632 kcal 24.0 g 18.5 g 97.7 g 2.7 g	乳・小麦
25	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根のしらす和え みそ汁	ご飯・さつま芋・わかめ・せんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・味噌	パプリカ黄・ピーマン・寒天・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ・白桃缶	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(白桃缶)	515 kcal 17.3 g 17.0 g 77.5 g 1.2 g	乳・小麦	637 kcal 20.8 g 20.3 g 97.9 g 1.5 g	乳・小麦
26	日	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 鶏レバーのみそ煮 すまし汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・米粉・油	おから・スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌	ほうれん草・玉ねぎ・人参・生姜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 人参おからドーナツ	513 kcal 23.6 g 16.5 g 71.3 g 1.2 g	乳・小麦	640 kcal 29.3 g 19.7 g 90.7 g 1.5 g	乳・小麦
27	月	納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース きゅうりと人参の胡麻サラダ みそ汁	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	牛乳・鉄強化チーズ・豚肉・納豆・味噌・ヨーグルト	インゲン・きゅうり・チンゲン菜・トマト・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 麦茶 ヨーグルト せんべい	492 kcal 21.6 g 19.4 g 63.1 g 1.6 g	乳・小麦	612 kcal 26.7 g 23.6 g 79.7 g 2.0 g	乳・小麦
28	火	ご飯 鮭のあまから煮 鶏肉と野菜の塩炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油・さつま芋	牛乳・鶏肉・鮭・味噌・油揚げ	オレンジ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 麦茶 フルーツポンチ	491 kcal 22.9 g 14.3 g 68.7 g 1.1 g	乳・小麦	610 kcal 28.5 g 16.7 g 87.2 g 1.4 g	乳・小麦
29	水	ご飯 豚肉と野菜の豆乳クリーム煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	キャベツ・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 ワッフル	482 kcal 19.1 g 15.1 g 71.5 g 1.2 g	乳・小麦	591 kcal 23.2 g 17.6 g 89.9 g 1.5 g	乳・小麦
30	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・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉	オレンジ・きゅうり・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 牛乳 ホットケーキ	466 kcal 19.7 g 13.4 g 70.6 g 1.2 g	乳・卵・小麦	571 kcal 23.9 g 15.4 g 88.6 g 1.5 g	乳・卵・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。

※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。

※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。

