

リトルキッズ	昼食	6月	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材	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		午前おやつは麦茶のみ	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・大豆・かに・くるみ)	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・かに・くるみ)
1	日	休園日										
2	月	ご飯 助宗タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	オレンジ・かぼちゃ・ひじき・人参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 スイートパンプキン鉄分強化チーズ		491kcal 22.5g 19.0g 63.2g 1.4g	乳・小麦	605kcal 27.8g 22.8g 78.7g 1.8g	乳・小麦
3	火	スパゲティナポリタン さつま芋とコーンのコロコロ炒め スープ(チンゲン菜・人参)	イチゴジャム・さつま芋・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐	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・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 粉豆腐のジャムクッキー		527kcal 22.5g 19.7g 69.9g 1.5g	乳・小麦	653kcal 27.7g 23.9g 87.6g 1.9g	乳・小麦
4	水	イイベント献立 ご飯 ●鮭のかみかみキノコあんかけ ●かみかみ和え みそ汁(なす・万能ねぎ) ●フルーツ(すいか)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鮭・納豆・味噌	あおさ粉・えのき茸・しめじ・なす・もやし・玉ねぎ・小玉すいか・人参・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 あおさ粉納豆ごはん		464kcal 20.6g 11.0g 75.4g 1.4g	乳・小麦	570kcal 25.2g 12.3g 95.0g 1.6g	乳・小麦
5	木	チキンカレーライス キャベツときゅうりのツナ和え スープ(豆腐・小松菜) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油・せんべい・ビスケット	ツナフレーク缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆腐	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・小松菜・人参	SBカレーの王子さま顆粒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 せんべい ビスケット		538kcal 21.8g 18.6g 76.8g 1.7g	乳・小麦	667kcal 26.9g 22.5g 96.5g 2.2g	乳・小麦
6	金	ご飯 白糸タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のごまサラダ 具だくさん汁(豚肉・玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・豚肉・味噌	トマト・バナナ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 さつま芋の黄金焼き		494kcal 18.8g 14.0g 77.6g 1.1g	乳・小麦	612kcal 23.0g 16.3g 98.6g 1.4g	乳・小麦
7	土	野菜と鶏肉のあんかけ丼 アンパンマンポテト ヨーグルト	ごはん・小麦粉・油・せんべい・クッキー	鶏肉・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・キャロットジュース	かつおだし・しょうゆ・みりん・食塩	キャロットジュース せんべい クッキー		536kcal 21.1g 20.6g 72.5g 1.7g	乳・小麦	664kcal 25.9g 25.2g 90.6g 2.2g	乳・小麦
8	日	休園日										
9	月	ご飯 肉野菜のせさっぱり温奴 きゅうりと人参の和え物 みそ汁(大根・焼ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 黒ごま大学芋		472kcal 17.3g 14.2g 73.9g 0.8g	乳・小麦	585kcal 20.8g 16.6g 94.2g 0.9g	乳・小麦
10	火	ご飯 白糸タラのみそパン粉揚げ 白菜とコーンのそぼろ煮 すまし汁(かぼちゃ・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・シロイトタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・コーン・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 マカロニきなこ		471kcal 19.8g 14.3g 70.5g 0.8g	乳・小麦	583kcal 24.3g 16.7g 89.6g 0.9g	乳・小麦
11	水	納豆ごはん 豚生姜炒め もやしとトマトのサラダ みそ汁(キャベツ・なめこ)	ご飯・砂糖・油・せんべい・ビスケット	牛乳・豚肉・納豆・味噌	キャベツ・トマト・なめこ・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参・生姜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 せんべい ビスケット		491kcal 19.8g 16.7g 70.7g 1.2g	乳・小麦	610kcal 24.3g 20.0g 89.9g 1.5g	乳・小麦
12	木	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ アップルゼリー	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・ソーメン・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉	インゲン・きゅうり・りんごジュース・ワカメ・寒天・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜		517kcal 19.4g 19.2g 71.9g 1.3g	乳・卵・小麦	640kcal 23.6g 23.1g 90.5g 1.6g	乳・卵・小麦
13	金	ご飯 照り豚となすの和グラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ(さつま芋・長ねぎ)	ごま油・ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・なす・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ピーマン	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 挽肉のコーンお焼き風		464kcal 19.9g 16.2g 65.4g 1.1g	乳・小麦	568kcal 24.2g 19.2g 81.5g 1.4g	乳・小麦
14	土	ハヤシライス アンパンマンポテト ヨーグルト	ごはん・小麦粉・油・じゃがいも・砂糖・せんべい・クッキー	豚肉・ヨーグルト	人参・コーン・玉ねぎ・キャロットジュース	トマトケチャップ・食塩・野菜果実ペースト	キャロットジュース せんべい クッキー		442kcal 19.9g 12.7g 66.5g 1.0g	乳・小麦	540kcal 24.3g 14.6g 83.0g 1.1g	乳・小麦
15	日	休園日										
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		613	25.1	19.6	90.1	1.6				
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		496	20.5	16.4	71.5	1.3				

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

蛙の大合唱、
癒されますね～。

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	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			
16	月	ご飯 助宗タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	オレンジ・かぼちゃ・ひじき・人参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 スイートパンプキン鉄分強化チーズ		489kcal 22.4g 18.8g 62.9g 1.4g
17	火	スパゲティナポリタン さつま芋とコーンのコロコロ炒め スープ(チンゲン菜・人参)	イチゴジャム・さつま芋・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐	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・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 粉豆腐のジャムクッキー		528kcal 22.4g 19.6g 70.3g 1.5g
18	水	ご飯 鮭と野菜の炒め物 切干大根ともやし和え みそ汁(なす・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鮭・納豆・味噌	あおさ粉・インゲン・えのき茸・なす・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 あおさ粉納豆ごはん		468kcal 20.4g 11.0g 76.5g 1.1g
19	木	チキンカレーライス キャベツときゅうりのツナ和え スープ(豆腐・小松菜) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・米粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・茹小豆缶	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・小松菜・人参	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 米粉の小豆ケーキ		533kcal 21.8g 18.6g 75.6g 1.7g
20	金	ソース焼きうどん さつま芋のごまがらめ みそ汁(大根・花ふ)	ごま・ごま油・さつま芋・砂糖・片栗粉・油・せんべい・ビスケット	牛乳・豚肉・味噌	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 せんべい ビスケット		492kcal 18.8g 14.0g 77.1g 1.1g
21	土	洋食井 アンパンマンポテト ヨーグルト	ごはん・油・じゃがいも・小麦粉・せんべい・クッキー	鶏肉・豚肉ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・キャロットジュース	ウスターソース・トマトケチャップ・食塩	キャロットジュース せんべい クッキー		531kcal 21.0g 20.6g 71.2g 1.7g
22	日	休園日							
23	月	ご飯 肉野菜のせさっぱり温奴 きゅうりと人参の和え物 みそ汁(大根・焼ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 黒ごま大学芋		476kcal 17.4g 14.3g 74.8g 0.8g
24	火	イイベント献立 ●アスパラとコーンの塩にぎり 白糸タラのみそパン粉揚げ 鶏肉とかぼちゃの含め煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉・油	きな粉・シロイトタラ・牛乳・鶏肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・グリーンアスパラ・コーン・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 マカロニきなこ		483kcal 20.8g 14.8g 71.7g 0.7g
25	水	納豆ごはん 豚生姜炒め もやしとトマトのサラダ みそ汁(キャベツ・なめこ)	ご飯・砂糖・油・せんべい・ビスケット	牛乳・豚肉・納豆・味噌	キャベツ・トマト・なめこ・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参・生姜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 せんべい ビスケット		496kcal 19.9g 16.7g 71.9g 1.2g
26	木	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ アップルゼリー	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・ソーメン・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉	インゲン・きゅうり・りんごジュース・ワカメ・寒天・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜		515kcal 19.3g 19.0g 71.6g 1.3g
27	金	ご飯 照り豚となすの和グラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ(さつま芋・長ねぎ)	ごま油・ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・なす・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ピーマン	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 挽肉のコーンお焼き風		465kcal 19.8g 16.1g 65.8g 1.1g
28	土	カレーライス アンパンマンポテト ヨーグルト	ごはん・油・じゃがいも・砂糖・小麦粉・せんべい・クッキー	豚肉・ヨーグルト	にんじん・ピーマン・セロリ・キャロットジュース	カレー粉・トマトペースト・野菜果実ペースト・食塩	キャロットジュース せんべい クッキー		444kcal 20.0g 12.8g 66.5g 0.9g
29	日	休園日							
30	月	ご飯 助宗タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) アップルゼリー	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	かぼちゃ・ひじき・りんごジュース・寒天・人参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 スイートパンプキン鉄分強化チーズ		500kcal 22.4g 18.9g 64.1g 1.4g

※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。
※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。