

リトルキンズ		昼食	7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	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	火	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 きゅうりのお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)		ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 チーズスコーン	501 kcal 23.2 g 17.2 g 67.2 g 1.8 g	乳・小麦	624 kcal 28.9 g 20.7 g 85.2 g 2.3 g	乳・小麦
2	水	ご飯 助宗タラのムニエル もやしと豚肉の炒り煮 みそ汁(小松菜・油揚げ) ●フルーツ(メロン)		イチゴジャム・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	みかん缶・メロン・もやし・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 寒天ボンチ	465 kcal 19.5 g 14.9 g 67.9 g 0.8 g	乳・小麦	570 kcal 23.8 g 17.3 g 85.1 g 0.9 g	乳・小麦
3	木	夏野菜カレー 大根とズッキーニのサラダ スープ(人参・長ねぎ) ヨーグルト		ご飯・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳	かぼちゃ・ズッキーニ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	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・酢・水・精製塩	牛乳 キャラット蒸しパン	483 kcal 17.5 g 15.0 g 75.6 g 1.6 g	乳・小麦	594 kcal 20.9 g 17.6 g 95.3 g 2.0 g	乳・小麦
4	金	ご飯 ゆで豚のトマトオクラだれ コールスローサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)		ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	ツナフレック缶・牛乳・豚肉・味噌	オクラ・キャベツ・コーン・トマト・ワカメ・人参・生姜・ピーマン・玉ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・ケチャップ	牛乳 ツナと野菜のケチャップマカロニ	449 kcal 18.5 g 15.0 g 64.0 g 1.1 g	乳・小麦	549 kcal 22.4 g 17.7 g 79.7 g 1.2 g	乳・小麦
5	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・キャラットジュース	ウスターソース・トマトケチャップ・食塩	キャラットジュース せんべい・クッキー	546 kcal 18.2 g 18.0 g 82.6 g 1.4 g	乳・小麦	678 kcal 22.0 g 21.7 g 104.4 g 1.8 g	乳・小麦
6	日	休園日							kcal g g g g		kcal g g g g	
7月	イベント献立	●七夕そうめん 鶏肉と野菜の炒め物 じゃが芋のとりみ煮 フルーツ(オレンジ)		ごま油・ご飯・じゃが芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豚肉	オクラ・オレンジ・グリーンピース・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ミニチャーハン風	493 kcal 20.9 g 15.1 g 72.1 g 1.2 g	乳・小麦	606 kcal 25.7 g 17.8 g 90.0 g 1.5 g	乳・小麦
8	火	ご飯 白糸タラの磯風味焼き さつま芋と豚肉の煮物 みそ汁(キャベツ・ごぼう) アップルゼリー		ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	あおさ粉・キャベツ・ごぼう・りんごジュース・寒天・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 きな粉蒸しパン	494 kcal 19.3 g 12.3 g 80.6 g 1.1 g	乳・小麦	609 kcal 23.5 g 13.9 g 102.1 g 1.4 g	乳・小麦
9	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 人参のコーンスパゲティサラダ スープ(チンゲン菜・しめじ)		ご飯・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆缶	カットトマトパック・コーン・しめじ・ズッキーニ・チンゲン菜・パプリカ黄・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ふんわりどら焼き	480 kcal 18.6 g 15.5 g 71.0 g 1.2 g	乳・小麦	595 kcal 22.5 g 18.4 g 90.3 g 1.5 g	乳・小麦
10	木	ご飯 鮭のごま衣焼き 白菜の信田煮 具だくさん汁(豚肉・玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)		ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・とうもろこし・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 フライドポテト とうもろこし	463 kcal 21.3 g 16.6 g 62.3 g 0.9 g	乳・小麦	572 kcal 26.3 g 19.8 g 78.6 g 1.1 g	乳・小麦
11	金	鶏ねぎ井 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(なす・ワカメ)		ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油・さつま芋	牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・なす・ワカメ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 さつま芋ステーキ	492 kcal 18.5 g 16.6 g 72.5 g 1.4 g	乳・小麦	612 kcal 22.5 g 19.8 g 92.3 g 1.8 g	乳・小麦
12	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・小麦粉・砂糖・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・キャラットジュース	カレー粉・トマトペースト・野菜果実ペースト・食塩	キャラットジュース せんべい・クッキー	495 kcal 24.7 g 14.9 g 70.1 g 1.1 g	乳・小麦	610 kcal 30.8 g 17.3 g 88.0 g 1.4 g	乳・小麦
13	日	休園日							kcal g g g g		kcal g g g g	
14	月	ソース焼きうどん じゃが芋とひじきのツナサラダ みそ汁(小松菜・ごぼう)		うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	あおさ粉・キャベツ・グリーンアスパラ・ごぼう・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参	ウスターソース・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 混ぜ込みそばろご飯	491 kcal 22.1 g 17.6 g 66.1 g 1.8 g	乳・小麦	606 kcal 27.3 g 21.2 g 82.5 g 2.2 g	乳・小麦
15火	イベント献立	●冷や汁風 ●がね(さつま芋入りかき揚げ) 鶏汁(鶏肉・チンゲン菜・花ふ) アップルゼリー		ごま・ご飯・さつま芋・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	きゅうり・チンゲン菜・りんごジュース・寒天・人参・生姜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 チーズスコーン	571 kcal 19.8 g 19.7 g 83.5 g 2.0 g	乳・小麦	711 kcal 24.2 g 24.0 g 105.6 g 2.6 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	605	24.8	18.7	90.0	1.6			
1～2歳				485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	490	20.2	15.8	71.4	1.3			

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。

リトルキンズ	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	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・かに・くるみ)
16	水	ハヤシライス ポテトサラダ スープ アップルゼリー	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油・せんべい・クッキー	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・じゃが芋	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 せんべい クッキー	466 kcal 19.3 g 14.7 g 68.4 g 0.8 g
17	木	夏野菜カレー 大根とズッキーニのサラダ スープ(人参・長ねぎ) ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳	かぼちゃ・ズッキーニ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	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・酢・水・精製塩	牛乳 キャラット蒸しパン	484 kcal 17.4 g 14.9 g 76.0 g 1.6 g
18	金	ご飯 ゆで豚のトマトオクラだれ コールスローサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	ツナフレック缶・牛乳・豚肉・味噌	オクラ・キャベツ・コーン・トマト・ワカメ・人参・生姜・ピーマン・玉ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 ツナと野菜のケチャップマカロニ	450 kcal 18.5 g 15.1 g 64.0 g 1.0 g
19	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・油・小麦粉・せんべい・クッキー	鶏肉・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・キャベツ・キャラットジュース	かつおだし・しょうゆ・みりん・食塩	キャラットジュース せんべい クッキー	541 kcal 18.2 g 18.0 g 81.4 g 1.4 g
20	日	休園日						kcal g g g g
21	月	休園日						kcal g g g g
22	火	ご飯 白糸タラの磯風味焼き さつま芋と豚肉の煮物 みそ汁(キャベツ・ごぼう) アップルゼリー	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・さつま芋	きな粉・シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	あおさ粉・キャベツ・ごぼう・りんごジュース・寒天・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 きな粉蒸しパン	495 kcal 19.3 g 12.4 g 80.5 g 1.1 g
23	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 人参のコーンスパゲティサラダ スープ(チンゲン菜・しめじ)	ご飯・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油・さつま芋	牛乳・鶏肉	カットトマトパック・コーン・しめじ・ズッキーニ・チンゲン菜・パプリカ黄・玉ねぎ・人参	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 さつま芋ステーキ	484 kcal 18.7 g 15.6 g 71.9 g 1.2 g
24	木	スパゲッティミート コーンポテトサラダ スープ	砂糖・小麦粉・油・せんべい・クッキー	牛乳・豚ひき肉・味噌・油揚げ	じゃが芋・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 せんべい クッキー	466 kcal 21.4 g 16.6 g 63.2 g 1.0 g
25	金	鶏ねぎ井 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(なす・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚ひき肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・なす・ワカメ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ・ピーマン	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 豚肉と野菜のチヂミ	497 kcal 18.6 g 16.6 g 73.7 g 1.4 g
26	土	ハヤシライス アンパンマンポテト ヨーグルト	ごはん・油・じゃがいも・小麦粉・砂糖・せんべい・クッキー	豚肉・ヨーグルト	にんじん・コーン・玉ねぎ・キャラットジュース	トマトペースト・野菜果実ペースト・食塩	キャラットジュース せんべい クッキー	493 kcal 24.6 g 14.7 g 69.8 g 1.1 g
27	日	休園日						kcal g g g g
28	月	ソース焼きうどん じゃが芋とひじきのツナサラダ みそ汁(小松菜・ごぼう)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	あおさ粉・キャベツ・グリーンアスパラ・ごぼう・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参	ウスターソース・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 混ぜ込みそばろご飯	492 kcal 22.1 g 17.7 g 66.1 g 1.7 g
29	火	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 きゅうりのお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 チーズスコーン	501 kcal 23.3 g 17.2 g 67.2 g 1.8 g
30	水	ご飯 助宗タラのムニエル もやしと豚肉の炒り煮 みそ汁(小松菜・油揚げ) フルーツ(バナナ)	イチゴジャム・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	バナナ・みかん缶・もやし・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 寒天ボンチ	464 kcal 19.3 g 14.7 g 67.9 g 0.8 g
31	木	夏野菜カレー 大根とズッキーニのサラダ スープ(人参・長ねぎ) ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳	かぼちゃ・ズッキーニ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	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・酢・水・精製塩	牛乳 キャラット蒸しパン	479 kcal 17.3 g 14.9 g 74.7 g 1.6 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。 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。