

リト	昼食	3色食品群				1〜2歳児		3〜5歳児		リト	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	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ (1〜2歳児)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー			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	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ (1〜2歳児)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー
1	月	ご飯 白系タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁 (大根・焼ふ) フルーツ (パイナップル)	いわしせんべい・ご飯 砂糖・小麦粉・焼ふ・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・茹小豆	キャベツ・パイナップル 缶・ひじき・みかん缶・寒天・玉ねぎ・大根	キャベツ・パイナップル 缶・ひじき・みかん缶・寒天・玉ねぎ・大根	牛乳 いわしせんべい 牛乳 豆乳みかん和小豆の二色	445 kcal 18.9 g 13.7 g 66.8 g 0.8 g	乳成分・小麦	543 kcal 22.8 g 15.8 g 83.4 g 0.9 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
2	火	スパゲティナポリタン ぎつまつとコーンの炒め物 スープ (小松菜・人参)	イチゴジャム・さつまいも・スパゲティ・ソフトな塩せんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐	コーン・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・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 ソフトな塩せんべい 牛乳 粉豆腐のジャムクッキー	527 kcal 22.4 g 19.6 g 70.4 g 1.6 g	乳成分・小麦	655 kcal 27.7 g 23.9 g 88.3 g 1.9 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
3	水	ご飯 鮭と野菜の炒め物 もやしと人参のサラダ みそ汁 (なす・万能ねぎ) フルーツ (すいか)	ご飯・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鮭・納豆・味噌	あおさ粉・インゲン・しめじ・なす・もやし・玉ねぎ・小玉すいか・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 あおさ粉巻き納豆	477 kcal 20.3 g 12.0 g 76.0 g 1.1 g	乳成分・小麦	585 kcal 24.8 g 13.6 g 95.4 g 1.4 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
4	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・チンゲン菜) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・しらす・キャベツ・小麦粉・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	キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	S B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 しらす&わかめせんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	532 kcal 21.6 g 18.6 g 76.1 g 1.7 g	乳成分・小麦	663 kcal 26.7 g 22.5 g 96.5 g 2.2 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
5	金	ご飯 助宗タラの塩あん煮 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 (オレンジ)	ごま油・ご飯・さつまいも・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ステーキ・牛乳・豚肉・豆腐・味噌	オレンジ・トマト・パイナップル缶・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 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 具だくさん汁 みそ汁 フルーツ (パイナップル)	497 kcal 19.1 g 13.9 g 79.2 g 1.2 g	乳成分・小麦	612 kcal 23.2 g 16.2 g 99.6 g 1.5 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
6	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参のナムル風 みそ汁 (かぼちゃ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	かぼちゃ・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	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・穀物ふりかけ・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ピザまん風 フルーツ (パイナップル)	532 kcal 21.0 g 20.3 g 71.7 g 1.2 g	乳成分・小麦	660 kcal 25.8 g 24.7 g 90.0 g 2.2 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
7	日	ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き 鶏レバーの生煮 みそにゅうめん (ソーメン・ワカメ) フルーツ (白桃缶)	ご飯・じゃが芋・ソーメン・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・牛乳・鶏レバー・豆腐・味噌	レーズン・ワカメ・小松菜・人参・生姜・白桃缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 レーズンおから蒸しパン	534 kcal 21.9 g 16.0 g 81.7 g 1.4 g	乳成分・小麦	668 kcal 27.0 g 19.0 g 104.8 g 1.8 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
8	月	ご飯 肉野菜のせきつぱり温奴 きゅうりと人参の和え物 みそ汁 (大根・焼ふ)	かぼちゃ&にんじんリンド・ごま油・ご飯・鶏レバー・小松菜・小麦粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ビーチーズ Ca+Fe	きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 かぼちゃ&にんじんリンド 牛乳 黒ごま大学芋 鉄分強化チーズ	497 kcal 19.7 g 17.4 g 70.4 g 1.4 g	乳成分・小麦	618 kcal 24.2 g 20.9 g 89.5 g 1.8 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
9	火	ご飯 助宗タラのみそパン揚げ 白菜とコーンのそぼろ煮 すまし汁 (かぼちゃ・ワカメ) フルーツ (オレンジ)	ご飯・じゃが芋・ソーメン・パン粉・マカロニ160P・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・コーン・りんごジュース・ワカメ・寒天・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 どうもろこしすなっく 牛乳 マカロニきなこと アップルゼリー	461 kcal 19.5 g 13.3 g 71.3 g 0.9 g	乳成分・小麦	570 kcal 23.9 g 15.4 g 90.7 g 1.1 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
10	水	●かみかみあんかけ豚丼 ●かみかみ和え みそ汁 (ほうれん草・ごぼう) フルーツ (バナナ)	いわしせんべい・ご飯・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌	えのき豆・ごぼう・しめじ・バナナ・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ヨーグルトパン	480 kcal 17.8 g 14.1 g 75.9 g 1.1 g	乳成分・小麦	590 kcal 21.3 g 16.3 g 95.7 g 1.4 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
11	木	中華風冷やしソーメン かぼちゃのごまからめ フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・ソーメン・ソフトな塩せんべい・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・ワカメ・人参	みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	508 kcal 19.4 g 18.8 g 70.4 g 1.4 g	乳成分・卵・小麦	629 kcal 23.6 g 22.8 g 88.3 g 1.6 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
12	金	ご飯 照り豚となすの和え キャベツのおかからサラダ スープ (さつまいも・長ねぎ)	ごま油・ご飯・さつまいも・バター・パン粉・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・なす・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 挽肉のコーンお焼き風	465 kcal 19.8 g 16.1 g 65.9 g 1.1 g	乳成分・小麦	568 kcal 24.2 g 19.2 g 81.8 g 1.4 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
13	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あん 白菜と人参のツナ醤油炒め みそ汁 (花ふ・油揚げ)	ご飯・しらす&わかめせんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 かぼちゃドーナツ	524 kcal 21.8 g 17.4 g 74.2 g 1.3 g	乳成分・小麦	652 kcal 27.0 g 20.9 g 94.0 g 1.6 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
14	日	納豆ごはん 甘辛鶏の彩り炒め トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁 (なす・ごぼう)	うどん・ごま油・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・納豆・味噌	キャベツ・コーン・なす・パセリ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 ミニ肉うどん	526 kcal 23.1 g 17.6 g 73.0 g 1.5 g	乳成分・小麦	651 kcal 28.6 g 21.2 g 91.3 g 1.9 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
15	月	ご飯 白系タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁 (大根・焼ふ) フルーツ (パイナップル)	ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・茹小豆	キャベツ・パイナップル缶・ひじき・みかん缶・寒天・玉ねぎ・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 豆乳みかん和小豆の二色	445 kcal 18.8 g 13.7 g 66.8 g 0.8 g	乳成分・小麦	543 kcal 22.8 g 15.8 g 83.4 g 0.9 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分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」でご確認ください。  
 ※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・午後おやつ合計の栄養価になります。

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〜。