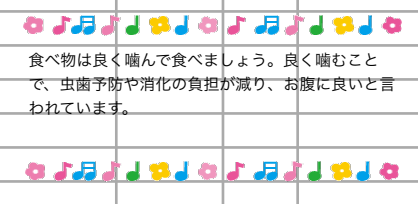


リト	昼食	3色食品群				1〜2歳児				3〜5歳児				リト	昼食	3色食品群				1〜2歳児				3〜5歳児																																																																																																																																																																																					
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ (1〜2歳児)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	熱や力になるもの	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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー																																																																																																																																																																																					
1	木	ご飯 カラスカレイの漬け焼き ひじきの煮物 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・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・キヌサヤ・きゅうり・トマト・ひじき・人参・白菜	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 フライドポテト トマト	454 kcal 17.7 g 17.8 g 54.2 g 1.0 g	乳・小麦	556 kcal 21.3 g 21.5 g 67.6 g 1.2 g	乳・小麦	516 kcal 17.7 g 17.8 g 54.2 g 1.0 g	乳・小麦	16	金	豚肉の甘辛丼 チンゲン菜とコーンの中華和え すまし汁	ごま油・ご飯・しらす わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鉄強化チーズ・豆腐・豚肉・味噌	グリーンピース・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・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・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリンゴ 牛乳 チーズスコーン	513 kcal 20.7 g 18.9 g 61.2 g 1.7 g	乳・小麦	636 kcal 25.5 g 23.0 g 77.1 g 2.2 g	乳・小麦	17	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ焼き 豚肉と野菜の炒め煮 すまし汁 ヨーグルト	ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	ステーキウタラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・ごぼう・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	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・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリンゴ 牛乳 チーズスコーン	502 kcal 23.4 g 15.4 g 64.1 g 1.7 g	乳・小麦	621 kcal 29.2 g 18.2 g 81.0 g 1.2 g	乳・小麦	18	日	豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛揚げ みそ汁	ごま油・ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	エビ・牛乳・鶏レバー・豆腐・味噌・茹小豆	トマト・ほうれん草・ワカメ・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・水	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	506 kcal 21.8 g 15.0 g 68.2 g 1.7 g	乳・小麦・えび	620 kcal 26.9 g 17.4 g 85.5 g 2.2 g	乳・小麦・えび	19	月	ご飯 鮭の豆乳クリームソース 切干大根のそぼろ煮 スープ フルーツ (パイナップル)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆腐	インゲン・グリーンピース・ごぼう・パイナップル・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	544 kcal 22.7 g 14.7 g 77.8 g 0.9 g	乳・小麦	672 kcal 27.9 g 17.1 g 98.3 g 1.1 g	乳・小麦	20	火	ご飯 鶏肉と小松菜のごま炒め 大根と人参の和え煮 みそ汁	ごま・ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参・大根・白桃	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 ジュース (沖縄風ご飯)	463 kcal 16.7 g 16.2 g 60.7 g 1.3 g	乳・小麦	568 kcal 20.0 g 19.3 g 74.8 g 1.6 g	乳・小麦	21	水	ご飯 鶏肉と小松菜のごま炒め 大根と人参の和え煮 みそ汁	ごま・ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参・大根・白桃	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 ジュース (沖縄風ご飯)	463 kcal 16.7 g 16.2 g 60.7 g 1.3 g	乳・小麦	568 kcal 20.0 g 19.3 g 74.8 g 1.6 g	乳・小麦	22	木	ご飯 白糸タラと野菜の炒め物 小松菜とおかか和え みそ汁 フルーツ (白桃缶)	イチゴジャム・ごまぜんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	シロイトタラ・花かつお・牛乳・豆腐・粉豆腐・味噌	ビーマン・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・白桃缶	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 粉豆腐のレーズン蒸し	426 kcal 17.7 g 10.4 g 64.1 g 1.3 g	乳・小麦	512 kcal 17.7 g 10.4 g 64.1 g 1.3 g	乳・小麦	23	金	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん ブロッコリーと鶏肉の炒め物 みそ汁 フルーツ (白桃缶)	ごま油・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆	チンゲン菜・ブロッコリー・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 ポパイケーキ	512 kcal 15.0 g 16.1 g 75.0 g 1.3 g	乳・小麦	629 kcal 17.7 g 19.0 g 94.5 g 1.6 g	乳・小麦	24	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん ブロッコリーと鶏肉の炒め物 みそ汁 フルーツ (白桃缶)	ごま油・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆	チンゲン菜・ブロッコリー・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 ポパイケーキ	512 kcal 15.0 g 16.1 g 75.0 g 1.3 g	乳・小麦	629 kcal 17.7 g 19.0 g 94.5 g 1.6 g	乳・小麦	25	日	ご飯 鶏ひき肉と白菜のみそ炒め かぼちゃの甘辛煮 すまし汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆	チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 ポパイケーキ	512 kcal 15.0 g 16.1 g 75.0 g 1.3 g	乳・小麦	629 kcal 17.7 g 19.0 g 94.5 g 1.6 g	乳・小麦	26	月	ご飯 鶏ひき肉と白菜のみそ炒め かぼちゃの甘辛煮 すまし汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆	チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 ポパイケーキ	512 kcal 15.0 g 16.1 g 75.0 g 1.3 g	乳・小麦	629 kcal 17.7 g 19.0 g 94.5 g 1.6 g	乳・小麦	27	火	ご飯 鶏ひき肉と白菜のみそ炒め かぼちゃの甘辛煮 すまし汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆	チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 ポパイケーキ	512 kcal 15.0 g 16.1 g 75.0 g 1.3 g	乳・小麦	629 kcal 17.7 g 19.0 g 94.5 g 1.6 g	乳・小麦	28	水	ご飯 鶏ひき肉と白菜のみそ炒め かぼちゃの甘辛煮 すまし汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆	チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 ポパイケーキ	512 kcal 15.0 g 16.1 g 75.0 g 1.3 g	乳・小麦	629 kcal 17.7 g 19.0 g 94.5 g 1.6 g	乳・小麦	29	木	ご飯 鶏ひき肉と白菜のみそ炒め かぼちゃの甘辛煮 すまし汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆	チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 ポパイケーキ	512 kcal 15.0 g 16.1 g 75.0 g 1.3 g	乳・小麦	629 kcal 17.7 g 19.0 g 94.5 g 1.6 g	乳・小麦	30	金	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん ブロッコリーと鶏肉の炒め物 みそ汁 フルーツ (白桃缶)	ごま油・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆	チンゲン菜・ブロッコリー・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 ポパイケーキ	512 kcal 15.0 g 16.1 g 75.0 g 1.3 g	乳・小麦	629 kcal 17.7 g 19.0 g 94.5 g 1.6 g	乳・小麦	31	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん ブロッコリーと鶏肉の炒め煮 すまし汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆	チンゲン菜・ブロッコリー・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 ポパイケーキ	512 kcal 15.0 g 16.1 g 75.0 g 1.3 g	乳・小麦	629 kcal 17.7 g 19.0 g 94.5 g 1.6 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。
 ※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・午後おやつ合計栄養価になります。

アサガオとヒマワリが
元気に咲いていますね！

タイハイ (株)
環境サポーター
林奈 たいへん 師匠



食べ物は良く噛んで食べましょう。長く噛むことで、咀嚼力や消化力の向上が促り、栄養に良いと言われています。