

リト	昼食	3色食品群				3色食品群以外の使用食材				リト	昼食	3色食品群				3色食品群以外の使用食材									
		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 (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		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	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・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐 味噌・味噌・油揚げ・茹小豆	みかん缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい みそ汁 豆乳みかん和小豆の二色	450 kcal 18.6 g 15.4 g 63.6 g 0.9 g	乳・小麦	552 kcal 22.5 g 18.1 g 79.5 g 1.1 g	乳・小麦	16	日	ご飯 豚肉とキャベツのごま炒め きゅうりと人参のサラダ みそ汁 (ほうれん草・ごぼう)	うどん・ごま・ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・チンゲン菜・ほうれん草・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ミニ鶏うどん	472 kcal 20.9 g 15.6 g 80.3 g 1.3 g	乳・小麦	632 kcal 25.8 g 18.5 g 80.3 g 1.6 g	乳・小麦		
2	日	ご飯 豚肉とキャベツのごま炒め きゅうりと人参のサラダ みそ汁 (ほうれん草・ごぼう)	うどん・ごま・ごま油・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・チンゲン菜・ほうれん草・人参	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 豚肉のひじき煮 みそ汁 (大根・焼ふ) フルーツ (オレンジ)	477 kcal 21.0 g 15.6 g 64.9 g 1.3 g	乳・小麦	585 kcal 25.8 g 18.5 g 80.3 g 1.6 g	乳・小麦	17	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁 (大根・焼ふ) フルーツ (オレンジ)	ごませんべい・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラスカレイ・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・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 スイートパンプキン 鉄分強化チーズ	511 kcal 21.3 g 21.4 g 63.2 g 1.4 g	乳・小麦	632 kcal 26.2 g 26.2 g 78.6 g 1.8 g	乳・小麦		
3	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き 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・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラスカレイ・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・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 スイートパンプキン 鉄分強化チーズ	474 kcal 17.8 g 15.0 g 70.2 g 1.3 g	乳・小麦	587 kcal 21.5 g 17.7 g 89.2 g 1.6 g	乳・小麦	18	火	ご飯 スパゲティポリタン 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)	ご飯・じゃが芋・さつま芋・スパゲティ・砂糖・小麦粉・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・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 イチゴジャム蒸しパン フルーツ (バナナ)	474 kcal 17.8 g 15.0 g 70.2 g 1.3 g	乳・小麦	587 kcal 21.5 g 17.7 g 89.2 g 1.6 g	乳・小麦		
4	火	ご飯 スパゲティポリタン 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)	ご飯・じゃが芋・さつま芋・スパゲティ・砂糖・小麦粉・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・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 イチゴジャム蒸しパン フルーツ (バナナ)	474 kcal 17.8 g 15.0 g 70.2 g 1.3 g	乳・小麦	587 kcal 21.5 g 17.7 g 89.2 g 1.6 g	乳・小麦	19	水	ご飯 鮭と野菜の炒め物 切干大根ともやしサラダ みそ汁 (なす・万能ねぎ) フルーツ (バナナ)	ごま油・ご飯・ソフトな塩せんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・納豆・味噌	あおき粉・えのき茸・グリーンアスパラ・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 ソフトな塩せんべい 牛乳 あおき粉巻き納豆 フルーツ (オレンジ)	475 kcal 20.4 g 11.9 g 76.9 g 1.2 g	乳・小麦	585 kcal 25.0 g 13.5 g 97.1 g 1.4 g	乳・小麦		
5	水	ご飯 鮭のかみかみキノコあんかけ かみかみサラダ みそ汁 (なす・万能ねぎ) フルーツ (バナナ)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鮭・納豆・味噌	あおき粉・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 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 あおき粉巻き納豆 フルーツ (バナナ)	469 kcal 20.5 g 12.0 g 75.0 g 1.3 g	乳・小麦	581 kcal 25.2 g 13.6 g 93.7 g 1.6 g	乳・小麦	20	木	ご飯 チキンカレーライス キャベツのツナサラダ スープ (豆腐・キヌサヤ) フルーツ (バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐	オレンジ・キヌサヤ・キャベツ・きゅうり・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・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 きなこスティック フルーツ (オレンジ)	585 kcal 21.4 g 21.5 g 82.0 g 1.7 g	乳・小麦	730 kcal 26.3 g 26.5 g 103.5 g 2.2 g	乳・小麦		
6	木	ご飯 キャベツのツナサラダ スープ (豆腐・キヌサヤ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・米粉・油 ヨーグルト	きな粉・ツナフレーク缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐	オレンジ・キヌサヤ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参	S Bカラーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 きなこスティック フルーツ (オレンジ)	580 kcal 21.3 g 21.5 g 80.8 g 1.7 g	乳・小麦	730 kcal 26.3 g 26.5 g 103.5 g 2.2 g	乳・小麦	21	金	ご飯 助宗タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のサラダ 貝だくさん汁 (豚肉・なす・ワカメ) フルーツ (みかん缶)	ごま油・ご飯・さつま芋・しらす&わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・小豆粉・片栗粉・油	牛乳・豚肉・鶏肉・豆乳・豆腐	トマト・なす・ほうれん草・みかん缶・りんごジュース・ワカメ・寒天・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 さつま芋の黄金焼き アップルゼリー	484 kcal 18.9 g 12.3 g 78.8 g 1.1 g	乳・小麦	598 kcal 23.0 g 13.9 g 100.0 g 1.4 g	乳・小麦		
7	金	ご飯 助宗タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のサラダ 貝だくさん汁 (豚肉・なす・ワカメ) フルーツ (バナナ)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ステーキ肉・牛乳・豚肉・味噌	トマト・なす・バナナ・ほうれん草・ワカメ・人参・白菜・白桃缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 さつま芋の黄金焼き フルーツ (白桃缶)	481 kcal 19.0 g 12.3 g 77.4 g 1.1 g	乳・小麦	590 kcal 23.1 g 13.8 g 97.9 g 1.4 g	乳・小麦	22	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参の和え物 みそ汁 (かぼちゃ・インゲン)	いわしせんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	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・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 さつま芋の黄金焼き フルーツ (バナナ)	531 kcal 21.3 g 19.7 g 71.6 g 1.7 g	乳・小麦	659 kcal 26.1 g 23.9 g 89.9 g 2.2 g	乳・小麦		
8	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参の和え物 みそ汁 (かぼちゃ・インゲン)	いわしせんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・パプリカ黄・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	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・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 さつま芋の黄金焼き フルーツ (バナナ)	531 kcal 21.3 g 19.7 g 71.6 g 1.7 g	乳・小麦	659 kcal 26.1 g 23.9 g 89.9 g 2.2 g	乳・小麦	23	日	ご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏レバーのみそ煮 すまし汁 (玉ねぎ・ワカメ) フルーツ (オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター・わかめせんべい・砂糖・米粉・片栗粉・油・味噌	牛乳・鶏レバー・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 おから 牛乳 人参おからドーナツ フルーツ (オレンジ)	492 kcal 20.4 g 14.6 g 73.7 g 1.3 g	乳・小麦	606 kcal 25.0 g 17.0 g 92.7 g 1.6 g	乳・小麦		
9	日	ご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏レバーのみそ煮 すまし汁 (玉ねぎ・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せんべい・バター・砂糖・米粉・片栗粉・油 ヨーグルト	おから・シロイトカラ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆乳・味噌	ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 人参おからドーナツ フルーツ (バナナ)	500 kcal 21.3 g 15.4 g 73.3 g 1.4 g	乳・小麦	618 kcal 26.2 g 18.2 g 92.2 g 1.6 g	乳・小麦	24	月	ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 きゅうりと人参の胡麻サラダ みそ汁 (焼ふ・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・小魚すなっく・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・ごぼう・チンゲン菜・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 大学かぼちゃ アップルゼリー	466 kcal 18.3 g 14.3 g 69.8 g 0.9 g	乳・小麦	576 kcal 22.1 g 16.7 g 88.7 g 1.1 g	乳・小麦		
10	月	ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 きゅうりと人参の胡麻サラダ みそ汁 (焼ふ・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・小魚すなっく・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・ごぼう・チンゲン菜・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 大学かぼちゃ アップルゼリー	467 kcal 18.1 g 14.3 g 72.0 g 0.9 g	乳・小麦	571 kcal 21.9 g 16.7 g 90.0 g 1.1 g	乳・小麦	25	火	●鮭とコーンのおにぎり 鶏肉と白菜のアスパラ炒め さつま芋の煮物 フルーツ (オレンジ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・じゃが芋・マカロニ・砂糖・油	牛乳・鶏肉・鮭	あおき粉・オレンジ・グリーンアスパラ・コーン・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 マカロニミートソース	517 kcal 22.6 g 15.0 g 75.6 g 0.9 g	乳・小麦	645 kcal 28.1 g 17.7 g 96.5 g 1.1 g	乳・小麦		
11	火	ご飯 鮭のみそパン焼き 鶏肉と白菜のコーン煮 すまし汁 (さつま芋・油揚げ) フルーツ (オレンジ)	ご飯・さつま芋・しらす&わかめせんべい・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・味噌・油揚げ	オレンジ・コーン・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 マカロニミートソース	550 kcal 24.3 g 19.0 g 74.0 g 1.1 g	乳・小麦	687 kcal 30.2 g 23.0 g 93.6 g 1.4 g	乳・小麦	26	水	納豆ごはん 豚生姜炒め 夏野菜サラダ みそ汁 (キャベツ・なめこ)	ご飯・とうもろこしすなっく・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・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	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 しらす&わかめせんべい 牛乳 マカロニミートソース	482 kcal 19.9 g 15.3 g 70.7 g 1.2 g	乳・小麦	598 kcal 24.4 g 18.1 g 89.9 g 1.5 g	乳・小麦		
12	水	納豆ごはん 豚生姜炒め 夏野菜サラダ みそ汁 (キャベツ・なめこ)	ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・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	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 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ヨーグルトパン	487 kcal 20.0 g 15.3 g 72.0 g 1.2 g	乳・小麦	598 kcal 24.4 g 18.1 g 89.9 g 1.5 g	乳・小麦	27	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・ご飯・ごま油・ご飯・じゃが芋・ソーメン・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ・きゅうり・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ごませんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	534 kcal 20.4 g 20.7 g 69.6 g 1.3 g	乳・卵・小麦	662 kcal 25.0 g 25.1 g 87.3 g 1.4 g	乳・卵・小麦		
13	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・ご飯・じゃが芋・ソーメン・マヨネーズ・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ・きゅうり・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	533 kcal 20.4 g 20.6 g 69.7 g 1.3 g	乳・卵・小麦	662 kcal 25.0 g 25.1 g 87.3 g 1.6 g	乳・卵・小麦	28	金	ご飯 照り豚となすのみそグラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ (人参・長ねぎ)	いわしせんべい・ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌	キャベツ・コーン・なす・パセリ・玉ねぎ・人参・水菜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	482 kcal 23.0 g 16.3 g 65.3 g 1.1 g	乳・小麦	593 kcal 28.4 g 19.3 g 81.4 g 1.4 g	乳・小麦		
14	金	ご飯 照り豚となすのみそグラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ (人参・長ねぎ)	ご飯・バター・パン粉・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌	キャベツ・コーン・なす・パセリ・玉ねぎ・人参・水菜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	478 kcal 22.9 g 16.2 g 64.4 g 1.1 g	乳・小麦	593 kcal 28.4 g 19.3 g 81.4 g 1.4 g	乳・小麦	29	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あん 白菜と人参の醤油炒め みそ汁 (花ふ・油揚げ)	ご飯・ソフトな塩せんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆	みかん缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 豆乳みかん和小豆の二色	451 kcal 18.6 g 15.3 g 63.9 g 1.0 g	乳・小麦	552 kcal 22.5 g 18.1 g 79.5 g 1.1 g	乳・小麦		
15	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あん 白菜と人参の醤油炒め みそ汁 (花ふ・油揚げ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆	みかん缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 豆乳みかん和小豆の二色	448 kcal 18.5 g 15.3 g 63.0 g 0.9 g	乳・小麦	552 kcal 22.5 g 18.1 g 79.5 g 1.1 g	乳・小麦	30	日	ご飯 豚肉とキャベツのごま炒め きゅうりと人参のサラダ みそ汁 (ほうれん草・ごぼう)	うどん・ごま・ごま油・ご飯・砂糖・小魚せんべい・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・チンゲン菜・ほうれん草・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ミニ鶏うどん	477 kcal 21.0 g 15.6 g 64.8 g 1.3 g	乳・小麦	585 kcal 25.8 g 18.5 g 80.3 g 1.6 g	乳・小麦		
年齢		給与栄養目標量				当月平均給与栄養量				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。				3色食品群以外の使用食材											
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				25.0				19.6				88.8				1.5			
1~2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満				496				20.4				16.5				70.5				1.2			
タイハイ (株) 応接サポーター 林 泰一 平岡 真		蛙の大合唱、癒されますね~。				蛙の大合唱、癒されますね~。				蛙の大合唱、癒されますね~。				蛙の大合唱、癒されますね~。				蛙の大合唱、癒されますね~。							