7月

リトル	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	1～2歳児 午前おやつ（1～2歳児）／午後おやつ	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歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ）	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ）
1	月	ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のとろみ煮 みそ汁（玉ねぎ・キャベツ） フルーツ（オレンジ）	ごま・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・パイナップル缶・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	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 しらす&わかめせんべい 牛乳 パインの米粉蒸しパン	507 20.9 13.5 79.5 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	629 25.7 15.5 101.0 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	640 29.7 20.9 88.7 2.4	kcal g g g g	乳・小麦
2	火	ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜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・ほうれん草と小松菜せんべい・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	コーン・チンゲン菜・なす・ひじき・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 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 チーズスコーン	517 23.8 17.4 71.0 1.9	kcal g g g g	乳・小麦	639 29.6 20.9 88.6 2.4	kcal g g g g	乳・小麦	578 26.2 21.7 74.3 0.9	kcal g g g g	乳・小麦
3	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁（油揚げ・万能ねぎ） ●フルーツ（メロン）	ごま油・ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	メロン・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ツナと人参のおやき風	459 21.5 18.0 57.0 0.8	kcal g g g g	乳・小麦	562 26.5 21.6 70.2 0.9	kcal g g g g	乳・小麦	624 19.2 22.1 94.1 2.2	kcal g g g g	乳・小麦
4	木	夏野菜カレー 白菜とインゲンのサラダ スープ（大根・人参） フルーツ（オレンジ）	ごま・ご飯・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・パプリカ黄・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・白菜	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 小魚すなっく 牛乳 ポパイケーキ	501 16.1 18.3 73.8 1.7	kcal g g g g	乳・小麦	624 19.2 22.1 94.1 2.2	kcal g g g g	乳・小麦	598 25.1 21.9 80.2 1.8	kcal g g g g	乳・小麦
5 金	ノート	●七夕そうめん なすと玉ねぎの味噌そぼろ じゃが芋の煮物 フルーツ（バナナ）	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・じゃが芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌	オクラ・コーン・トマト・なす・バナナ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン 牛乳 ミニチャーハン風	475 19.4 14.4 70.4 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	589 23.8 16.9 89.5 1.6	kcal g g g g	乳・小麦	657 23.0 22.1 97.3 1.8	kcal g g g g	乳・小麦
6	土	鉄分強化！ふりかけご飯 しらすのかき揚げ 豚肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁（豆腐・焼ふ） フルーツ（オレンジ）	イチゴジャム・ご飯・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 豆乳ホットケーキ	526 18.8 18.3 76.2 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	657 23.0 22.1 97.3 1.8	kcal g g g g	乳・小麦	651 24.6 18.1 103.4 1.4	kcal g g g g	乳・小麦
7	日	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁（玉ねぎ・ワカメ）	ごませんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・グリンピース・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 豆乳小豆ういろう	526 20.1 15.5 81.5 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	651 24.6 18.1 103.4 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	544 25.8 13.0 85.6 1.5	kcal g g g g	乳・小麦
8	月	ご飯 助宗タラの煮付け 野菜と鶏肉のコーン炒め みそ汁（大根・豆腐） フルーツ（オレンジ）	いわしせんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・油	きな粉・スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	オレンジ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	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 きな粉蒸しパン	446 21.1 11.6 68.4 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	544 25.8 13.0 85.6 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	603 24.3 18.9 87.9 2.2	kcal g g g g	乳・小麦
9	火	ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ みそ汁（ごぼう・長ねぎ）	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・ソフト塩せん・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	あおさ粉・インゲン・キャベツ・きゅうり・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	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 ソフト塩せん 牛乳 炊き込みそぼろおにぎり スティック野菜	489 19.9 15.9 70.1 1.8	kcal g g g g	乳・小麦	603 24.3 18.9 87.9 2.2	kcal g g g g	乳・小麦	549 21.5 17.8 80.6 1.5	kcal g g g g	乳・小麦
10	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ（チンゲン菜・人参）	ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆缶	オクラ・カットトマトパック・ズッキーニ・チンゲン菜・パプリカ黄・もやし・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 小魚せんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	451 17.8 15.1 65.0 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	549 21.5 17.8 80.6 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	586 22.1 23.4 79.7 1.2	kcal g g g g	乳・小麦
11	木	ご飯 カラスカレイのごま炊焼き 白菜の油揚げのそぼろ煮 みそ汁（玉ねぎ・焼ふ） フルーツ（オレンジ）	ごま・ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・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 しらす&わかめせんべい 牛乳 フライドポテト とうもろこし	475 18.3 19.3 63.7 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	586 22.1 23.4 79.7 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	613 22.5 23.4 79.7 1.2	kcal g g g g	乳・小麦
12	金	鶏肉の甘辛丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁（なす・えのき茸）	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・豆乳・粉豆腐・味噌	えのき茸・かぼちゃ・きゅうり・なす・レーズン・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 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 カラメルがけ 粉豆腐のレーズンケーキ	498 18.6 16.6 74.0 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	613 22.5 19.8 92.6 1.6	kcal g g g g	乳・小麦	641 32.3 19.7 92.6 1.6	kcal g g g g	乳・小麦
13	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁（ソーメン・油揚げ） ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ソーメン・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キヌサヤ・キャベツ・人参・大根	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・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 お好み焼き	518 25.8 16.6 71.5 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	641 32.3 19.7 89.8 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	641 34.0 21.5 85.2 1.4	kcal g g g g	乳・小麦・えび
14	日	ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁（さつま芋・ワカメ）	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	エビ・きな粉・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌	チンゲン菜・ぶなしめじ・ワカメ・玉ねぎ・人参・白桃缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きなこ玉 フルーツ（白桃缶）	514 27.1 17.8 67.2 1.1	kcal g g g g	乳・小麦・えび	641 34.0 21.5 85.2 1.4	kcal g g g g	乳・小麦・えび	629 25.7 15.5 101.0 1.4	kcal g g g g	乳・小麦
15	月	ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のとろみ煮 みそ汁（玉ねぎ・キャベツ） フルーツ（オレンジ）	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・パイナップル缶・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	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 かぼちゃ&にんじんリン 牛乳 パインの米粉蒸しパン	505 20.8 13.4 78.9 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	629 25.7 15.5 101.0 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	639 29.6 20.9 88.6 2.4	kcal g g g g	乳・小麦

年齢		給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	当月平均給与栄養量 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	610	25.5	19.5	88.6	1.6
1～2	歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	494	20.8	16.4	70.4	1.3

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、全腸予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

タイヘイ（株）
応援サポーター
林崇たい平倶区

アサガオが綺麗に咲いていますね～

リトル	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	1～2歳児 午前おやつ（1～2歳児）／午後おやつ	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歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ）	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g	アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ）
16	火	ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜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・とうもろこしすなっく・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	コーン・チンゲン菜・なす・ひじき・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 とうもろこしすなっく 牛乳 チーズスコーン	513 23.8 17.4 69.8 1.9	kcal g g g g	乳・小麦	640 29.7 20.9 88.7 2.4	kcal g g g g	乳・小麦
17	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁（油揚げ・万能ねぎ） アップルゼリー	ごませんべい・ご飯・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	りんごジュース・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ツナと人参のおやき風	472 21.3 18.2 59.9 0.8	kcal g g g g	乳・小麦	578 26.2 21.7 74.3 0.9	kcal g g g g	乳・小麦
18	木	夏野菜カレー 白菜とインゲンのサラダ スープ（大根・人参） フルーツ（オレンジ）	いわしせんべい・ごま・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・パプリカ黄・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・白菜	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 いわしせんべい 牛乳 ポパイケーキ	505 16.2 18.4 74.7 1.7	kcal g g g g	乳・小麦	624 19.2 22.1 94.1 2.2	kcal g g g g	乳・小麦
19 金	ノート	●盛岡名物じゃじゃ麺風 キャベツと油揚げの炒め物 すまし汁（なす・じゃが芋） フルーツ（バナナ）	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せん・砂糖・片栗粉	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	キャベツ・きゅうり・なす・バナナ・玉ねぎ・人参・生姜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 ミニチャーハン風	485 20.5 18.1 64.4 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	598 25.1 21.9 80.2 1.8	kcal g g g g	乳・小麦
20	土	鉄分強化！ふりかけご飯 しらすのかき揚げ 豚肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁（豆腐・焼ふ） フルーツ（オレンジ）	イチゴジャム・ご飯・バター・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	531 18.9 18.3 77.4 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	657 23.0 22.1 97.3 1.8	kcal g g g g	乳・小麦
21	日	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁（玉ねぎ・ワカメ）	ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・グリンピース・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 豆乳小豆ういろう	523 20.1 15.4 81.3 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	651 24.6 18.1 103.4 1.4	kcal g g g g	乳・小麦
22	月	ご飯 助宗タラの煮付け 野菜と鶏肉のコーン炒め みそ汁（大根・豆腐） フルーツ（オレンジ）	ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	きな粉・スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	オレンジ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 きな粉蒸しパン	447 21.0 11.5 68.8 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	544 25.8 13.0 85.6 1.5	kcal g g g g	乳・小麦
23	火	ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ みそ汁（ごぼう・長ねぎ）	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・わかめせんべい・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	あおさ粉・インゲン・キャベツ・きゅうり・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	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 わかめせんべい 牛乳 炊き込みそぼろおにぎり スティック野菜	490 19.9 16.0 70.1 1.7	kcal g g g g	乳・小麦	603 24.3 18.9 87.9 2.2	kcal g g g g	乳・小麦
24	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ（チンゲン菜・人参）	ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆缶	オクラ・カットトマトパック・ズッキーニ・チンゲン菜・パプリカ黄・もやし・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 小魚すなっく 牛乳 ふんわりどら焼き	446 17.8 15.1 63.8 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	549 21.5 17.8 80.6 1.5	kcal g g g g	乳・小麦
25	木	ご飯 カラスカレイのごま炊焼き 白菜の油揚げのそぼろ煮 みそ汁（玉ねぎ・焼ふ） フルーツ（オレンジ）	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・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 かぼちゃ&にんじんリン 牛乳 フライドポテト とうもろこし	473 18.2 19.2 63.1 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	586 22.1 23.4 79.7 1.2	kcal g g g g	乳・小麦
26	金	鶏肉の甘辛丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁（なす・えのき茸）	ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	えのき茸・かぼちゃ・きゅうり・なす・レーズン・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 とうもろこしすなっく 牛乳 カラメルがけ 粉豆腐のレーズンケーキ	493 18.5 16.6 72.7 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	613 22.5 19.8 92.6 1.6	kcal g g g g	乳・小麦
27	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁（ソーメン・油揚げ） ヨーグルト	ごませんべい・ご飯・じゃが芋・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キヌサヤ・キャベツ・人参・大根	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・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 お好み焼き	519 25.8 16.7 71.4 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	641 32.3 19.7 89.8 1.4	kcal g g g g	乳・小麦
28	日	ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁（さつま芋・ワカメ）	いわしせんべい・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	エビ・きな粉・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌	しめじ・チンゲン菜・ワカメ・玉ねぎ・人参・白桃缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 いわしせんべい 牛乳 きなこ玉 フルーツ（白桃缶）	518 27.2 17.9 68.1 1.1	kcal g g g g	乳・小麦・えび	641 34.0 21.5 85.2 1.4	kcal g g g g	乳・小麦・えび
29	月	ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のとろみ煮 みそ汁（玉ねぎ・キャベツ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・パイナップル缶・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	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 ソフト塩せん 牛乳 パインの米粉蒸しパン	508 20.9 13.4 79.8 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	629 25.7 15.5 101.0 1.4	kcal g g g g	乳・小麦
30	火	ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜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・小魚せんべい・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	コーン・チンゲン菜・なす・ひじき・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 小魚せんべい 牛乳 チーズスコーン	517 23.8 17.4 70.9 1.9	kcal g g g g	乳・小麦	639 29.6 20.9 88.6 2.4	kcal g g g g	乳・小麦
31	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁（油揚げ・万能ねぎ） フルーツ（バナナ）	ご飯・ご飯・しらす&わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 ツナと人参のおやき風	460 21.4 18.0 57.5 0.8	kcal g g g g	乳・小麦	566 26.3 21.6 71.3 0.9	kcal g g g 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。