

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	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	木	ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め 夏野菜の和風和え みそ汁 (チンゲン菜・ソーメン)	ご飯・スパゲッティ・ソーメン・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・油	牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・チンゲン菜・パプリカ黄・ピーマン・玉ねぎ・人参	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・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい ミニナポリタン	503 kcal 20.8 g 15.9 g 75.3 g 1.3 g	乳・小麦	620 kcal 25.5 g 18.9 g 94.4 g 1.6 g	乳・小麦	16	金	ご飯 白系タラのから揚げ 小松菜と豚肉ののろみ煮 みそ汁 (かぶ・青ねぎ) フルーツ (白桃缶)	ごま・じゃが芋・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ベーチーズCa+Fe	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ごまぜんべい・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	487 kcal 21.6 g 17.6 g 66.2 g 1.3 g	乳・小麦	598 kcal 26.6 g 20.9 g 82.8 g 1.6 g	乳・小麦								
2	金	ご飯 白系タラのから揚げ 鶏肉のケチャップ炒め みそ汁 (もやし・万能ねぎ) フルーツ (バナナ)	ご飯・じゃが芋・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ベーチーズCa+Fe	あおさ粉・グリーンアスパラ・バナナ・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 わかめせんべい みそ汁 じゃが芋の磯辺チーズ焼	482 kcal 21.7 g 17.5 g 65.1 g 1.3 g	乳・小麦	593 kcal 26.7 g 20.9 g 81.1 g 1.6 g	乳・小麦	17	土	鉄分強化1ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁 (大根・油揚げ)	ごま・じゃが芋・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ベーチーズCa+Fe	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 いわしせんべい・ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	492 kcal 22.3 g 20.3 g 59.0 g 1.2 g	乳・小麦	606 kcal 27.4 g 24.7 g 72.9 g 1.5 g	乳・小麦								
3	土	鉄分強化1ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁 (大根・油揚げ)	ごま・じゃが芋・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ベーチーズCa+Fe	あおさ粉・グリーンアスパラ・バナナ・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 わかめせんべい みそ汁 じゃが芋の磯辺チーズ焼	486 kcal 22.1 g 20.2 g 58.0 g 1.2 g	乳・小麦	603 kcal 27.3 g 24.7 g 72.8 g 1.5 g	乳・小麦	18	日	ご飯 豆腐と白菜のきのこ煮 鶏レバーの甘辛揚げ すまし汁 (玉ねぎ・ワカメ)	ごま・じゃが芋・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ベーチーズCa+Fe	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 豆腐 鶏レバーの甘辛揚げ すまし汁 (玉ねぎ・ワカメ)	473 kcal 20.8 g 14.3 g 70.9 g 1.5 g	乳・小麦	582 kcal 25.5 g 16.7 g 89.0 g 1.8 g	乳・小麦								
4	日	ご飯 豆腐と白菜のきのこ煮 鶏レバーの甘辛揚げ すまし汁 (玉ねぎ・ワカメ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏レバー・豆腐・豆腐	のじ・トマト・ほうれん草・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 鶏レバーの甘辛揚げ すまし汁 (チンゲン菜・焼ふ)	466 kcal 20.1 g 14.2 g 70.0 g 1.4 g	乳・小麦	576 kcal 24.7 g 16.6 g 89.0 g 1.8 g	乳・小麦	19	月	豚肉ののろみあんかけ丼 大根のちらすサラダ みそ汁 (チンゲン菜・焼ふ)	ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・豆腐	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	451 kcal 16.9 g 15.2 g 65.5 g 1.1 g	乳・小麦	549 kcal 20.3 g 18.0 g 81.3 g 1.4 g	乳・小麦								
5	月	豚肉ののろみあんかけ丼 大根のちらすサラダ みそ汁 (チンゲン菜・焼ふ)	ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・チンゲン菜・パインナップ缶・玉ねぎ・人参・大根	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 スイートパンプキン フルーツ (パイナップル)	443 kcal 16.7 g 15.2 g 65.2 g 1.1 g	乳・小麦	545 kcal 20.1 g 18.0 g 82.5 g 1.4 g	乳・小麦	20	火	ご飯 カラスカレイのココロ焼き ほうれん草と鶏肉のくたくた煮 スープ (人参・ごぼう) アップルゼリー	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・豆腐	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	495 kcal 19.2 g 15.7 g 76.3 g 1.2 g	乳・小麦	613 kcal 23.4 g 18.5 g 96.7 g 1.5 g	乳・小麦								
6	火	ご飯 カラスカレイのココロ焼き ほうれん草と鶏肉のくたくた煮 スープ (人参・ごぼう) フルーツ (オレンジ)	イチゴジャム・ごまぜんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆腐	オレンジ・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 おからホットケーキ	486 kcal 19.1 g 15.7 g 73.9 g 1.2 g	乳・小麦	597 kcal 23.2 g 18.4 g 93.2 g 1.5 g	乳・小麦	21	水	ご飯 鉄分強化1ふりかけご飯 豆腐と鶏肉の煮物 玉ねぎと夏野菜の醤油炒め みそ汁 (長ねぎ・油揚げ)	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・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・豆腐	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごまぜんべい ほうれん草と小松菜せんべい おからホットケーキ	468 kcal 19.1 g 17.2 g 65.6 g 1.1 g	乳・小麦	572 kcal 23.2 g 20.7 g 81.4 g 1.4 g	乳・小麦								
7	水	●ごま塩ご飯 ●とんべい風キャベツ焼き ●焼きもち みそ汁 (なす・かぼちゃ) フルーツ (バナナ)	いわしせんべい・ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆缶	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・とうもろこし・なす・バナナ・もやし・寒天	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい みそ汁 きな粉豆腐寒天あんこの	512 kcal 21.0 g 16.1 g 77.1 g 1.0 g	乳・小麦	633 kcal 25.7 g 19.0 g 97.3 g 1.2 g	乳・小麦	22	木	ご飯 ポークカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ (ほうれん草・コーン) フルーツ (オレンジ)	ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・豆腐	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごまぜんべい みそ汁 きな粉豆腐寒天あんこの	469 kcal 19.5 g 15.6 g 67.4 g 1.2 g	乳・小麦	575 kcal 23.8 g 18.4 g 84.2 g 1.5 g	乳・小麦								
8	木	鉄分強化1ふりかけご飯 豆腐と鶏肉の煮物 玉ねぎと夏野菜の醤油炒め みそ汁 (長ねぎ・油揚げ)	ご飯・ソフトな塩せんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・豆腐	ズッキーニ・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白し	ふりかけ・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 キャロット蒸しパン	468 kcal 19.5 g 15.5 g 67.4 g 1.3 g	乳・小麦	575 kcal 23.8 g 18.4 g 84.2 g 1.5 g	乳・小麦	23	金	ご飯 ポークカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ (ほうれん草・コーン) フルーツ (オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・豆腐	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 キャロット蒸しパン	486 kcal 18.7 g 15.2 g 73.2 g 1.8 g	乳・小麦	603 kcal 22.7 g 18.0 g 93.3 g 2.3 g	乳・小麦								
9	金	ポークカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ (ほうれん草・コーン) フルーツ (オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・ひじき・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	S Bカラーの玉子まなこ粒・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 冷やしおろしわかめうど	491 kcal 18.7 g 15.2 g 74.4 g 1.8 g	乳・小麦	603 kcal 22.7 g 18.0 g 93.3 g 2.3 g	乳・小麦	24	土	ご飯 白系タラのムニエル さきみとさつま芋のおかか和え みそ汁 (キャベツ・えのき茸) ヨーグルト	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 冷やしおろしわかめうど	435 kcal 21.1 g 20.5 g 68.6 g 0.7 g	乳・小麦	535 kcal 26.1 g 11.6 g 87.1 g 0.8 g	乳・小麦								
10	土	ご飯 白系タラのムニエル さきみとさつま芋のおかか和え みそ汁 (キャベツ・えのき茸) ヨーグルト	ご飯・さつま芋・しらす&わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	えのき茸・キャベツ・みかん缶・寒天・人参・白桃缶	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 冷やしおろしわかめうど	437 kcal 21.2 g 10.6 g 69.2 g 0.7 g	乳・小麦	535 kcal 26.1 g 11.6 g 87.1 g 0.8 g	乳・小麦	25	日	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 みそ汁 (じゃが芋・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・豆腐	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 冷やしおろしわかめうど	497 kcal 19.0 g 16.4 g 72.2 g 1.2 g	乳・小麦	618 kcal 23.2 g 19.6 g 91.9 g 1.5 g	乳・小麦								
11	日	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 みそ汁 (じゃが芋・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・豆腐	コーン・ズッキーニ・ワカメ・玉ねぎ・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べい 米粉の小豆ケーキ	502 kcal 19.1 g 16.4 g 73.5 g 1.2 g	乳・小麦	618 kcal 23.2 g 19.6 g 91.9 g 1.5 g	乳・小麦	26	月	ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉の野菜煮 みそ汁 (豆腐・小松菜) フルーツ (オレンジ)	ごまぜんべい・ご飯・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・豆腐	酒・出し汁・醤油・水	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 粉豆腐の ジャムレーズン蒸しパン	511 kcal 25.4 g 15.0 g 72.8 g 1.2 g	乳・小麦	630 kcal 31.7 g 17.4 g 91.7 g 1.5 g	乳・小麦								
12	月	ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉の野菜煮 みそ汁 (豆腐・小松菜) フルーツ (オレンジ)	ご飯・りんごジャム・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆腐・豆腐	トマト・パインナップ缶・レーズン・玉ねぎ・小松菜・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 わかめせんべい 牛乳 粉豆腐の ジャムレーズン蒸しパン	513 kcal 25.3 g 14.9 g 74.0 g 1.2 g	乳・小麦	635 kcal 31.6 g 17.4 g 93.2 g 1.5 g	乳・小麦	27	火	冷やし鶏ソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ (洋梨)	いわしせんべい・ごま・ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 冷やしおろしわかめうど	486 kcal 23.4 g 14.3 g 70.3 g 1.4 g	乳・小麦	598 kcal 28.9 g 16.6 g 88.2 g 1.8 g	乳・小麦								
13	火	冷やし鶏ソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ (洋梨)	ごま・ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉	アスパラ・オクラ・かぼちゃ・ワカメ・人参・洋なし缶	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 しらすぼろチャーハン	493 kcal 23.4 g 14.2 g 70.3 g 1.4 g	乳・小麦	613 kcal 29.0 g 16.6 g 89.4 g 1.8 g	乳・小麦	28	水	ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ ほうれん草と人参の煮物 具だくさん汁 (豚肉・なす・ごぼう) フルーツ (バナナ)	ご飯・ソフトな塩せんべい・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 しらすぼろチャーハン	479 kcal 20.2 g 15.4 g 69.2 g 1.2 g	乳・小麦	590 kcal 24.7 g 18.2 g 86.7 g 1.4 g	乳・小麦								
14	水	ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ ほうれん草と人参の煮物 具だくさん汁 (豚肉・なす・ごぼう) フルーツ (みかん缶)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・なす・ほうれん草・みかん缶・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 米粉のドーナツ	481 kcal 20.5 g 15.5 g 68.7 g 1.1 g	乳・小麦	597 kcal 25.2 g 18.4 g 87.2 g 1.4 g	乳・小麦	29	木	●金魚飯 (岐阜県) ●もちやん焼き (岐阜県) 夏野菜の和風和え みそ汁 (チンゲン菜・ソーメン) フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・スパゲッティ・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 ミニナポリタン	538 kcal 22.3 g 17.3 g 79.3 g 1.5 g	乳・小麦	667 kcal 27.5 g 20.8 g 99.9 g 1.9 g	乳・小麦								
15	木	ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め 夏野菜の和風和え みそ汁 (チンゲン菜・ソーメン)	ご飯・スパゲッティ・ソーメン・とうもろこしすなっく・砂糖・油	牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・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・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ミニナポリタン	538 kcal 20.7 g 20.4 g 71.7 g 1.1 g	乳・小麦	674 kcal 25.5 g 25.0 g 91.3 g 1.4 g	乳・小麦	30	金	ご飯 白系タラのから揚げ 小松菜と豚肉ののろみ煮 みそ汁 (もやし・万能ねぎ) フルーツ (バナナ)	ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ベーチーズCa+Fe	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 じゃが芋の磯辺チーズ焼	480 kcal 21.7 g 17.5 g 64.8 g 1.3 g	乳・小麦	593 kcal 26.7 g 20.9 g 81.1 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																											
3~5歳	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	食べ過ぎると肥満の原因になります。よく噛むことで、満腹感や消化の負担が軽減し、お腹が気持ちよくなります。					※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せん。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歳児の栄養量は、午前おやつ・昼食・午後おやつ合計栄養量になります。				
1~2歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	598	25.5	18.9	87.4																									
	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	485	20.7	16.0	69.5																									