

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	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	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	日	ご飯 豆腐と野菜の煮物 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁(焼ふ・ワカメ)	ご飯・わかめせんべい・砂糖 小麦粉・焼ふ・油 牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	キャベツ・ワカメ・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	牛乳 わかめせんべい 20.3 13.8 68.7 1.4	kcal g g g	乳・小麦	563 24.8 15.9 86.0 1.8	乳・小麦	16	月	なすのナポリタン チンゲン菜のツナ和え スープ(人参・長ねぎ)	いわしせんべい・ご飯・スパゲッティ・砂糖・油 ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	コーン・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 いわしせんべい 22.1 19.7 62.2 1.6	kcal g g g	乳・小麦	613 27.1 23.9 77.2 2.0	乳・小麦	17	火	●お月見カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ(ほうれん草・ぶなしめじ) アップルゼリー	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せんべい・砂糖・油 牛乳・豚肉	インゲン・かぼちゃ・きゅうり・ぶなしめじ・ほうれん草・りんごジュース・レーズン・寒天・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	S Bカレーの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せんべい 16.6 14.6 78.4 1.4	kcal g g g	乳・小麦	602 19.8 17.1 99.1 1.6	乳・小麦	18	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁(さつま芋・なす) フルーツ(白桃缶)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・バター・小松菜せんべい・小麦粉・片栗粉・油 シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	シロイタダ・牛乳・鶏肉・人参・白菜	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	牛乳 小魚せんべい 47.9 20.7 15.5 67.5 1.3	kcal g g g	乳・小麦	587 25.4 18.4 84.0 1.6	乳・小麦	19	木	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁(さつま芋・なす) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	シロイタダ・牛乳・鶏肉・人参・白菜	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	牛乳 とうもろこしすなっく 47.5 20.5 15.5 66.6 1.3	kcal g g g	乳・小麦	589 25.2 18.4 84.4 1.6	乳・小麦	20	金	ご飯 豚肉とさつま芋のみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ すまし汁(ソーメン・しめじ)	ご飯・さつま芋・ソーメン・しめじ・人参 豚肉・味噌	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 50.3 22.8 19.2 64.1 1.5	kcal g g g	乳・小麦	621 28.2 23.1 79.9 1.9	乳・小麦	21	土	●さつま芋おにぎり 豚肉ときゅうりのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	いわしせんべい・ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・米粉・油 きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・りんご・人参・舞茸	ベーキングパウダー・酒・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 31.1 18.4 19.1 77.5 1.2	kcal g g g	乳・小麦	659 23.1 22.1 97.9 1.2	乳・小麦	22	日	ご飯 豚肉のから揚げ 白菜と人参のおかか和え みそ汁(小松菜・ワカメ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 ヨーグルト	おから・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	トマト・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油 ヨーグルト	牛乳 ソフトな塩せんべい 51.0 26.8 16.3 68.8 1.5	kcal g g g	乳・小麦	632 33.6 19.4 86.1 1.8	乳・小麦	23	月	肉みそ和えうどん 小松菜の佃田煮 すまし汁(かぼちゃ・ごぼう)	うどん・ご飯・しらす&わかめせんべい・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油 ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・花ふ・みそ汁(ほうれん草・花ふ)	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	コーン・ほうれん草・みかん・人参・玉ねぎ・人参・青ねぎ・赤ピーマン	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 48.7 19.9 18.2 66.6 1.1	kcal g g g	乳・小麦	598 24.3 22.0 82.8 1.4	乳・小麦	24	火	鶏さきみの甘辛丼 豆乳ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草・花ふ)	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	コーン・ほうれん草・みかん・人参・玉ねぎ・人参・青ねぎ・赤ピーマン	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 468 19.3 16.5 64.0 1.5	kcal g g g	乳・卵・小麦	576 23.6 19.7 80.2 1.9	乳・卵・小麦	25	水	ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) アップルゼリー	ごま油・ご飯・ご飯・さつま芋・バター・りんご・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油 カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	おから・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	ごま油・ご飯・ご飯・さつま芋・バター・りんご・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳 わかめせんべい 41.3 18.2 8.5 71.3 0.9	kcal g g g	乳・小麦	498 22.0 8.9 89.0 1.1	乳・小麦	26	木	納豆ごはん 鶏肉とチンゲン菜の中華炒め かぼちゃのコーンサラダ みそ汁(白菜・焼ふ)	ごま油・ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・焼ふ・油 カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・コーン・チンゲン菜・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 小魚すなっく 529 18.7 16.8 81.7 0.7	kcal g g g	乳・小麦	656 22.7 20.0 103.5 0.8	乳・小麦	27	金	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのおろしソース 鶏肉とかぼちゃの醤油炒め みそ汁(インゲン・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・とうもろこしすなっく・バター・りんご・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油 ステーキウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・ごぼう・ピーマン・レーズン・人参・大根	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・精製塩	牛乳 ごまめんべい 480 19.1 14.5 73.3 1.3	kcal g g g	乳・小麦	595 23.4 17.0 93.4 1.6	乳・小麦	28	土	納豆ごはん 鶏肉とチンゲン菜の中華炒め かぼちゃのコーンサラダ みそ汁(白菜・焼ふ)	ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油 キャベツ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	キャベツ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	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 548 21.1 16.6 74.7 1.3	kcal g g g	乳・小麦	626 25.8 19.7 94.1 1.6	乳・小麦	29	日	なすのナポリタン チンゲン菜のツナ和え スープ(人参・長ねぎ)	ご飯・スパゲッティ・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・油 ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	コーン・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 498 22.0 19.6 62.6 1.6	kcal g g g	乳・小麦	613 27.1 23.9 77.2 2.0	乳・小麦	30	月	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見分かります。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・午後おやつのご合計栄養価になります。															

風になびくスキと丸い月が綺麗ですね。

