

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	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	使用食材	1～2歳児		3～5歳児																																																																																																																																																																										
						午前おやつ (1～2歳児)	午後おやつ	午前おやつ (1～2歳児)	午後おやつ							午前おやつ (1～2歳児)	午後おやつ	午前おやつ (1～2歳児)	午後おやつ																																																																																																																																																																									
1	水	三色井 大根と人参のサラダ みそ汁 (なす・長ねぎ)	おこめリンゴ・かぼちゃ &にんじんリング・ごま 油・ご飯・砂糖・片栗 粉・油	牛乳・鶏肉・味噌 かぼちゃ・コーン・なす・ ほうれん草・玉ねぎ・人 参・大根・長ねぎ	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 グ 大学かぼちゃ おこめリング	448 kcal 15.7 g 14.3 g 68.3 g 0.9 g	乳・小麦 552 kcal 18.8 g 16.7 g 86.7 g 1.1 g	16	水	ご飯 鮭の塩あん煮 じゃが芋と豚肉の金平炒め みそ汁 (玉ねぎ・なめこ) フルーツ (みかん)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・砂糖・小魚せんべ い・小麦粉・油	おから・牛乳・鮭・豆 乳・豚肉・味噌	チンゲン菜・なめこ・みか ん・レーズン・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・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 レーズンおから蒸しパン	499 kcal 21.5 g 13.5 g 78.9 g 1.3 g	乳・小麦 614 kcal 26.5 g 15.7 g 99.4 g 1.6 g	2	木	ご飯 鮭の塩あん煮 じゃが芋と豚肉の金平炒め みそ汁 (玉ねぎ・インゲン) アップルゼリー	ごま油・ご飯・じゃが 芋・とうもろこしすなっ く・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鮭・豆 乳・豚肉・味噌	インゲン・チンゲン菜・り んごジュース・レーズン・ 寒天・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・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっ く レーズンおから蒸しパン	505 kcal 21.4 g 13.6 g 80.3 g 1.3 g	乳・小麦 629 kcal 26.5 g 15.8 g 102.9 g 1.6 g	17	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツツナサラダ みそ汁 (かぶ・油揚げ)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・とうもろこしすなっ く・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・ 鶏肉・味噌・油揚げ	かぶ・トマト・玉ねぎ・小 松菜・人参・切干大根	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 ごまめんべい 鶏肉の照りボール マカロニツツナサラダ みそ汁 (油揚げ・かぶ)	553 kcal 20.8 g 19.0 g 78.3 g 1.4 g	乳・小麦 689 kcal 25.5 g 22.8 g 99.1 g 1.8 g	18	土	ご飯 白菜タラのバター焼き 高野豆腐と野菜のとりみ煮 鶏汁 (鶏肉・花ふ・長ねぎ) フルーツ (みかん)	いわしせんべい・ご飯・ バター・花ふ・砂糖・片 栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏 肉・高野豆腐・豆乳・味 噌・茹小豆缶	ほうれん草・みかん缶・黄 桃缶・寒天・人参・長ね ぎ・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 ごまめんべい 鶏肉の照りボール マカロニツツナサラダ みそ汁 (かぶ・えのき茸)	430 kcal 22.8 g 10.7 g 64.4 g 0.8 g	乳・小麦 522 kcal 28.1 g 11.7 g 80.2 g 0.9 g	19	日	ご飯 鶏肉と小松菜のあっさり煮 カリフラワーと人参のごまサラダ みそ汁 (かぶ・大根菜)	ごま・ごま油・ご飯・ソ フトな塩せん・砂糖・小 麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆 腐・味噌	あおさ粉・かぶ・カリフ ラー・キャベツ・玉ねぎ・ 小松菜・人参・大根菜	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・水	牛乳 ソフトな塩せん 粉豆腐のお好み焼き	476 kcal 23.3 g 19.3 g 56.5 g 1.3 g	乳・小麦 586 kcal 28.9 g 23.5 g 69.5 g 1.5 g	20	月	ご飯 助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 (玉ねぎ・焼ふ) アップルゼリー	ご飯・砂糖・小魚せんべ い・小麦粉・焼ふ・油	きな粉・スケソウタラ・ 牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・りんご・ジュ ース・寒天・玉ねぎ・人 参・大根	ベーキングパウダー・み りん風調味料・出し汁・醬 油・水	牛乳 小魚せんべい きなこ豆腐パンケーキ	493 kcal 20.2 g 15.4 g 72.7 g 1.1 g	乳・小麦 606 kcal 24.7 g 18.2 g 91.0 g 1.4 g	21	火	ご飯 白菜タラのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁 (チンゲン菜・油揚げ)	ご飯・砂糖・小魚せんべ い・小麦粉・焼ふ・油	きな粉・スケソウタラ・ 牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・りんご・玉 ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・み りん風調味料・出し汁・醬 油・水	牛乳 小魚せんべい きなこ豆腐パンケーキ	493 kcal 20.2 g 15.4 g 72.7 g 1.1 g	乳・小麦 606 kcal 24.7 g 18.2 g 91.0 g 1.4 g	22	水	ご飯 白菜タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ (豆腐・ワカメ) フルーツ (バナナ)	ご飯・バター・ほうれん 草と小松菜せんべい・り んごジュラム・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐	しめじ・バナナ・ほうれん 草・レーズン・ワカメ・玉 ねぎ・人参	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 しらす&わかめせんべい 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ (豆腐・ワカメ) フルーツ (バナナ)	477 kcal 18.9 g 16.5 g 65.8 g 1.5 g	乳・卵・小麦 581 kcal 23.1 g 19.7 g 82.6 g 1.9 g	22	水	ご飯 白菜タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ (豆腐・ワカメ) フルーツ (バナナ)	ご飯・バター・ほうれん 草と小松菜せんべい・り んごジュラム・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐	しめじ・バナナ・ほうれん 草・レーズン・ワカメ・玉 ねぎ・人参	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 しらす&わかめせんべい 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ (豆腐・ワカメ) フルーツ (バナナ)	477 kcal 18.9 g 16.5 g 65.8 g 1.5 g	乳・卵・小麦 581 kcal 23.1 g 19.7 g 82.6 g 1.9 g	23	木	ご飯 白菜タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ (豆腐・ワカメ) フルーツ (バナナ)	ご飯・バター・ほうれん 草と小松菜せんべい・り んごジュラム・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐	しめじ・バナナ・ほうれん 草・レーズン・ワカメ・玉 ねぎ・人参	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 しらす&わかめせんべい 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ (豆腐・ワカメ) フルーツ (バナナ)	477 kcal 18.9 g 16.5 g 65.8 g 1.5 g	乳・卵・小麦 581 kcal 23.1 g 19.7 g 82.6 g 1.9 g	24	金	ご飯 白菜タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ (豆腐・ワカメ) フルーツ (バナナ)	ご飯・バター・ほうれん 草と小松菜せんべい・り んごジュラム・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐	しめじ・バナナ・ほうれん 草・レーズン・ワカメ・玉 ねぎ・人参	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 しらす&わかめせんべい 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ (豆腐・ワカメ) フルーツ (バナナ)	477 kcal 18.9 g 16.5 g 65.8 g 1.5 g	乳・卵・小麦 581 kcal 23.1 g 19.7 g 82.6 g 1.9 g	25	土	ご飯 白菜タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ (豆腐・ワカメ) フルーツ (バナナ)	ご飯・バター・ほうれん 草と小松菜せんべい・り んごジュラム・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐	しめじ・バナナ・ほうれん 草・レーズン・ワカメ・玉 ねぎ・人参	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 しらす&わかめせんべい 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ (豆腐・ワカメ) フルーツ (バナナ)	477 kcal 18.9 g 16.5 g 65.8 g 1.5 g	乳・卵・小麦 581 kcal 23.1 g 19.7 g 82.6 g 1.9 g	26	日	ご飯 白菜タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ (豆腐・ワカメ) フルーツ (バナナ)	ご飯・バター・ほうれん 草と小松菜せんべい・り んごジュラム・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐	しめじ・バナナ・ほうれん 草・レーズン・ワカメ・玉 ねぎ・人参	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 しらす&わかめせんべい 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ (豆腐・ワカメ) フルーツ (バナナ)	477 kcal 18.9 g 16.5 g 65.8 g 1.5 g	乳・卵・小麦 581 kcal 23.1 g 19.7 g 82.6 g 1.9 g	27	月	ご飯 白菜タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ (豆腐・ワカメ) フルーツ (バナナ)	ご飯・バター・ほうれん 草と小松菜せんべい・り んごジュラム・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐	しめじ・バナナ・ほうれん 草・レーズン・ワカメ・玉 ねぎ・人参	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 しらす&わかめせんべい 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ (豆腐・ワカメ) フルーツ (バナナ)	477 kcal 18.9 g 16.5 g 65.8 g 1.5 g	乳・卵・小麦 581 kcal 23.1 g 19.7 g 82.6 g 1.9 g	28	火	ご飯 白菜タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ (豆腐・ワカメ) フルーツ (バナナ)	ご飯・バター・ほうれん 草と小松菜せんべい・り んごジュラム・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐	しめじ・バナナ・ほうれん 草・レーズン・ワカメ・玉 ねぎ・人参	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 しらす&わかめせんべい 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ (豆腐・ワカメ) フルーツ (バナナ)	477 kcal 18.9 g 16.5 g 65.8 g 1.5 g	乳・卵・小麦 581 kcal 23.1 g 19.7 g 82.6 g 1.9 g	29	水	ご飯 白菜タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ (豆腐・ワカメ) フルーツ (バナナ)	ご飯・バター・ほうれん 草と小松菜せんべい・り んごジュラム・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐	しめじ・バナナ・ほうれん 草・レーズン・ワカメ・玉 ねぎ・人参	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 しらす&わかめせんべい 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ (豆腐・ワカメ) フルーツ (バナナ)	477 kcal 18.9 g 16.5 g 65.8 g 1.5 g	乳・卵・小麦 581 kcal 23.1 g 19.7 g 82.6 g 1.9 g	30	木	ご飯 白菜タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ (豆腐・ワカメ) フルーツ (バナナ)	ご飯・バター・ほうれん 草と小松菜せんべい・り んごジュラム・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐	しめじ・バナナ・ほうれん 草・レーズン・ワカメ・玉 ねぎ・人参	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 しらす&わかめせんべい 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ (豆腐・ワカメ) フルーツ (バナナ)	477 kcal 18.9 g 16.5 g 65.8 g 1.5 g	乳・卵・小麦 581 kcal 23.1 g 19.7 g 82.6 g 1.9 g	31	金	ご飯 白菜タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ (豆腐・ワカメ) フルーツ (バナナ)	ご飯・バター・ほうれん 草と小松菜せんべい・り んごジュラム・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐	しめじ・バナナ・ほうれん 草・レーズン・ワカメ・玉 ねぎ・人参	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 しらす&わかめせんべい 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ (豆腐・ワカメ) フルーツ (バナナ)	477 kcal 18.9 g 16.5 g 65.8 g 1.5 g	乳・卵・小麦 581 kcal 23.1 g 19.7 g 82.6 g 1.9 g

あけましておめでとうございます
本年もよろしくお祈りします!



※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。