

リト	昼食	3色食品群				3色食品群以外の使用食材				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	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー							
1	土	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のしらす煮 みそ汁(れんこん・えのき茸)	ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	おから・しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・ほうれん草・りんご・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 りんごのおからボール焼	501 kcal 19.4 g 16.9 g 74.3 g 1.4 g	乳・小麦	624 kcal 23.8 g 20.3 g 94.8 g 1.8 g	乳・小麦	624 kcal 23.8 g 20.3 g 94.8 g 1.8 g	乳・小麦	624 kcal 23.8 g 20.3 g 94.8 g 1.8 g	乳・小麦	624 kcal 23.8 g 20.3 g 94.8 g 1.8 g							
2	日	ご飯 白菜タラの南蛮漬け 鶏肉と野菜のとりみ煮 みそ汁(かぼちゃ・焼ふ) ヨーグルト	ごまぜんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	きな粉・シロイトタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・グリーンピース・パプリカ・寒天・玉ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 きな粉豆乳寒天	449 kcal 21.9 g 15.3 g 61.6 g 0.9 g	乳・小麦	548 kcal 27.0 g 17.8 g 76.5 g 1.1 g	乳・小麦	548 kcal 27.0 g 17.8 g 76.5 g 1.1 g	乳・小麦	548 kcal 27.0 g 17.8 g 76.5 g 1.1 g	乳・小麦	548 kcal 27.0 g 17.8 g 76.5 g 1.1 g							
3	月	●鬼さんライス マカロニツナサラダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(りんご)	いわしせんべい・ご飯・じゃが芋・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレック缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・コーン・りんご・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	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・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ●鬼まんじゅう	535 kcal 18.5 g 16.2 g 85.1 g 1.3 g	乳・小麦	664 kcal 22.3 g 19.2 g 108.1 g 1.6 g	乳・小麦	664 kcal 22.3 g 19.2 g 108.1 g 1.6 g	乳・小麦	664 kcal 22.3 g 19.2 g 108.1 g 1.6 g	乳・小麦	664 kcal 22.3 g 19.2 g 108.1 g 1.6 g							
4	火	ご飯 助宗タラと冬野菜の塩生煮 じゃが芋と人参のおか炒め 貝だくさん汁(豚肉・キャベツ・油揚げ) フルーツ(いよかん)	ごま油・ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せんべい・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	いよかん・かぶ・キャベツ・玉ねぎ・人参・水菜・生煮	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 粉豆腐ナゲット	507 kcal 26.0 g 20.9 g 58.2 g 1.4 g	乳・小麦	628 kcal 32.5 g 25.7 g 71.8 g 1.6 g	乳・小麦	628 kcal 32.5 g 25.7 g 71.8 g 1.6 g	乳・小麦	628 kcal 32.5 g 25.7 g 71.8 g 1.6 g	乳・小麦	628 kcal 32.5 g 25.7 g 71.8 g 1.6 g							
5	水	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁(大根・もやし)	ご飯・マカロニミック ス・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・茹小豆缶	チンゲン菜・トマト・バナナ・もやし・人参・大根	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 鶏肉のから揚げ 牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ(バナナ)	503 kcal 20.2 g 19.2 g 66.6 g 1.0 g	乳・小麦	620 kcal 24.7 g 23.4 g 82.8 g 1.2 g	乳・小麦	620 kcal 24.7 g 23.4 g 82.8 g 1.2 g	乳・小麦	620 kcal 24.7 g 23.4 g 82.8 g 1.2 g	乳・小麦	620 kcal 24.7 g 23.4 g 82.8 g 1.2 g							
6	木	ご飯 カラスカレイの煮付け 炒りおから みそ汁(ほうれん草・さつまいろ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつまいろ・しらす&わかめせんべい・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	おから・カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・味噌	オレンジ・ごぼう・ほうれん草・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 ヨーグルトパン	489 kcal 16.5 g 13.9 g 80.0 g 1.3 g	乳・小麦	605 kcal 19.8 g 16.2 g 101.8 g 1.6 g	乳・小麦	605 kcal 19.8 g 16.2 g 101.8 g 1.6 g	乳・小麦	605 kcal 19.8 g 16.2 g 101.8 g 1.6 g	乳・小麦	605 kcal 19.8 g 16.2 g 101.8 g 1.6 g							
7	金	スバゲツチミートソース かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ(キャベツ・万能ねぎ)	ご飯・スバゲツチ・ほうれん草と小松菜せんべい・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	チーズ・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 チーズ入りかけおにぎり スティック野菜	493 kcal 19.2 g 17.7 g 70.2 g 1.3 g	乳・卵・小麦	606 kcal 23.4 g 21.3 g 87.5 g 1.6 g	乳・卵・小麦	606 kcal 23.4 g 21.3 g 87.5 g 1.6 g	乳・卵・小麦	606 kcal 23.4 g 21.3 g 87.5 g 1.6 g	乳・卵・小麦	606 kcal 23.4 g 21.3 g 87.5 g 1.6 g							
8	土	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・パン粉・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	きゅうり・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	489 kcal 19.0 g 15.8 g 72.6 g 1.0 g	乳・小麦	602 kcal 23.1 g 18.6 g 91.3 g 1.2 g	乳・小麦	602 kcal 23.1 g 18.6 g 91.3 g 1.2 g	乳・小麦	602 kcal 23.1 g 18.6 g 91.3 g 1.2 g	乳・小麦	602 kcal 23.1 g 18.6 g 91.3 g 1.2 g							
9	日	ご飯 鮭のみそ煮 鶏レバーの甘辛ごま炒め すまし汁(大根・ワカメ) フルーツ(いよかん)	うどん・ごま・ご飯・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油	牛乳・鶏レバー・鶏肉・鮭・味噌	いよかん・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ミニあんかけ鶏うどん	495 kcal 25.4 g 13.7 g 69.4 g 1.4 g	乳・小麦	616 kcal 31.7 g 15.9 g 88.2 g 1.8 g	乳・小麦	616 kcal 31.7 g 15.9 g 88.2 g 1.8 g	乳・小麦	616 kcal 31.7 g 15.9 g 88.2 g 1.8 g	乳・小麦	616 kcal 31.7 g 15.9 g 88.2 g 1.8 g							
10	月	ご飯 肉豆腐 かぶのコンソラダ みそ汁(じゃが芋・ごぼう)	かぼちゃ&にんじんリンダ・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆缶	インゲン・かぶ・コーン・ごぼう・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 かぼちゃ&にんじんリンダ 牛乳 ふんわりどら焼き	474 kcal 19.2 g 15.0 g 70.5 g 1.1 g	乳・小麦	587 kcal 23.5 g 17.7 g 89.6 g 1.4 g	乳・小麦	587 kcal 23.5 g 17.7 g 89.6 g 1.4 g	乳・小麦	587 kcal 23.5 g 17.7 g 89.6 g 1.4 g	乳・小麦	587 kcal 23.5 g 17.7 g 89.6 g 1.4 g							
11	火	ご飯 白菜タラの磯風味焼き 冬野菜と豚肉の煮物 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) フルーツ(りんご)	ごま・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・味噌	あおき粉・キャベツ・チンゲン菜・りんご・れんこん・ワカメ・人参	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 しらすの混ぜ込み おほかまご飯	459 kcal 19.9 g 13.0 g 70.8 g 1.3 g	乳・小麦	567 kcal 24.4 g 15.0 g 90.0 g 1.6 g	乳・小麦	567 kcal 24.4 g 15.0 g 90.0 g 1.6 g	乳・小麦	567 kcal 24.4 g 15.0 g 90.0 g 1.6 g	乳・小麦	567 kcal 24.4 g 15.0 g 90.0 g 1.6 g							
12	水	鶏肉の野菜あんかけ并 さつまいろと人参のサラダ みそ汁(長ねぎ・花ふ)	ごまぜんべい・ご飯・さつまいろ・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ベビーチーズ・Ca+Fe	しめじ・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 チーズスコーン	525 kcal 19.8 g 20.3 g 70.5 g 1.8 g	乳・小麦	651 kcal 24.2 g 24.6 g 88.6 g 2.3 g	乳・小麦	651 kcal 24.2 g 24.6 g 88.6 g 2.3 g	乳・小麦	651 kcal 24.2 g 24.6 g 88.6 g 2.3 g	乳・小麦	651 kcal 24.2 g 24.6 g 88.6 g 2.3 g							
13	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・トマト・ひじき・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 人参のポパイおやき フルーツ(りんご)	467 kcal 20.1 g 14.5 g 69.9 g 1.3 g	乳・小麦	572 kcal 24.9 g 16.9 g 87.6 g 1.6 g	乳・小麦	572 kcal 24.9 g 16.9 g 87.6 g 1.6 g	乳・小麦	572 kcal 24.9 g 16.9 g 87.6 g 1.6 g	乳・小麦	572 kcal 24.9 g 16.9 g 87.6 g 1.6 g							
14	金	●バレンタイン☆ハヤシライス キャベツともやしのサラダ スープ(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せんべい・砂糖・片栗粉・油	ツナフレック缶・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・バナナ・もやし・ワカメ・玉ねぎ・人参	S Bハヤシの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せんべい 牛乳 ツナ ハッシュポテト焼き	465 kcal 17.4 g 15.3 g 70.7 g 1.9 g	乳・小麦	571 kcal 20.9 g 18.1 g 88.7 g 2.3 g	乳・小麦	571 kcal 20.9 g 18.1 g 88.7 g 2.3 g	乳・小麦	571 kcal 20.9 g 18.1 g 88.7 g 2.3 g	乳・小麦	571 kcal 20.9 g 18.1 g 88.7 g 2.3 g							
15	土	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のしらす煮 みそ汁(れんこん・えのき茸)	ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	おから・しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・ほうれん草・りんご・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 小魚せんべい 牛乳 りんご おからボール揚げ	506 kcal 19.5 g 16.9 g 75.5 g 1.4 g	乳・小麦	624 kcal 23.8 g 20.3 g 94.8 g 1.8 g	乳・小麦	624 kcal 23.8 g 20.3 g 94.8 g 1.8 g	乳・小麦	624 kcal 23.8 g 20.3 g 94.8 g 1.8 g	乳・小麦	624 kcal 23.8 g 20.3 g 94.8 g 1.8 g							
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		エネルギー-kcal				たんぱく質-g				脂質-g				炭水化物-g				塩分-g			
1~2歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満		603				24.7				19.3				88.8				1.6			
		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		489				20.2				16.3				70.6				1.3			

