

年齢	性別	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		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	3色食品群以外の使用食材	午前および午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	午前および午後おやつ	アレルギー	アレルギー	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	午前および午後おやつ	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歳児	1 土	鉄分強化！ふりかけご飯	ご飯・じゃが芋・パン	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	563 kcal	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	707 kcal	30.6 g	27.3 g	92.7 g	1.4 g	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	707 kcal	30.6 g	27.3 g	92.7 g	1.4 g			
		カラスカレイの香草パン粉焼き	ご飯・じゃが芋・パン	カラスカレイ・粉豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	563 kcal	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	707 kcal	30.6 g	27.3 g	92.7 g	1.4 g	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	707 kcal	30.6 g	27.3 g	92.7 g	1.4 g			
		炒り粉豆腐	ご飯・じゃが芋・パン	カラスカレイ・粉豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	563 kcal	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	707 kcal	30.6 g	27.3 g	92.7 g	1.4 g	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	707 kcal	30.6 g	27.3 g	92.7 g	1.4 g			
		みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯・じゃが芋・パン	カラスカレイ・粉豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	563 kcal	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	707 kcal	30.6 g	27.3 g	92.7 g	1.4 g	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	707 kcal	30.6 g	27.3 g	92.7 g	1.4 g			
	2歳児	2 日	鉄分強化！ふりかけご飯	ご飯・じゃが芋・パン	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	500 kcal	20.2 g	16.3 g	72.3 g	1.1 g	20.2 g	16.3 g	72.3 g	1.1 g	622 kcal	24.8 g	19.4 g	92.1 g	1.4 g	20.2 g	16.3 g	72.3 g	1.1 g	622 kcal	24.8 g	19.4 g	92.1 g	1.4 g		
			豚肉と野菜のおかみそ炒め	ご飯・じゃが芋・パン	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆腐・味噌	あおさ粉・キャベツ・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	500 kcal	20.2 g	16.3 g	72.3 g	1.1 g	20.2 g	16.3 g	72.3 g	1.1 g	622 kcal	24.8 g	19.4 g	92.1 g	1.4 g	20.2 g	16.3 g	72.3 g	1.1 g	622 kcal	24.8 g	19.4 g	92.1 g	1.4 g		
			大根とトマトのサラダ	ご飯・じゃが芋・パン	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆腐・味噌	あおさ粉・キャベツ・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	500 kcal	20.2 g	16.3 g	72.3 g	1.1 g	20.2 g	16.3 g	72.3 g	1.1 g	622 kcal	24.8 g	19.4 g	92.1 g	1.4 g	20.2 g	16.3 g	72.3 g	1.1 g	622 kcal	24.8 g	19.4 g	92.1 g	1.4 g		
			すまし汁(ソーメン・しめじ)	ご飯・じゃが芋・パン	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆腐・味噌	あおさ粉・キャベツ・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	500 kcal	20.2 g	16.3 g	72.3 g	1.1 g	20.2 g	16.3 g	72.3 g	1.1 g	622 kcal	24.8 g	19.4 g	92.1 g	1.4 g	20.2 g	16.3 g	72.3 g	1.1 g	622 kcal	24.8 g	19.4 g	92.1 g	1.4 g		
		3歳児	3 月	●そばろひなまし寿司	ご飯・とうもろこしすなつく・バター・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・茹小豆缶	オレング・かぼちゃ・キヌサヤ・コーン・チンゲン菜・れんこん・黄桃缶・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ベーキングパウダー・みりん・醤油・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	478 kcal	16.2 g	14.0 g	75.2 g	1.3 g	16.2 g	14.0 g	75.2 g	1.3 g	593 kcal	19.4 g	16.3 g	96.0 g	1.6 g	16.2 g	14.0 g	75.2 g	1.3 g	593 kcal	19.4 g	16.3 g	96.0 g	1.6 g	
				豚肉と野菜のおかみそ炒め	ご飯・じゃが芋・パン	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆腐・味噌	あおさ粉・キャベツ・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	500 kcal	20.2 g	16.3 g	72.3 g	1.1 g	20.2 g	16.3 g	72.3 g	1.1 g	622 kcal	24.8 g	19.4 g	92.1 g	1.4 g	20.2 g	16.3 g	72.3 g	1.1 g	622 kcal	24.8 g	19.4 g	92.1 g	1.4 g	
				大根とトマトのサラダ	ご飯・じゃが芋・パン	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆腐・味噌	あおさ粉・キャベツ・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	500 kcal	20.2 g	16.3 g	72.3 g	1.1 g	20.2 g	16.3 g	72.3 g	1.1 g	622 kcal	24.8 g	19.4 g	92.1 g	1.4 g	20.2 g	16.3 g	72.3 g	1.1 g	622 kcal	24.8 g	19.4 g	92.1 g	1.4 g	
				すまし汁(ソーメン・しめじ)	ご飯・じゃが芋・パン	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆腐・味噌	あおさ粉・キャベツ・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	500 kcal	20.2 g	16.3 g	72.3 g	1.1 g	20.2 g	16.3 g	72.3 g	1.1 g	622 kcal	24.8 g	19.4 g	92.1 g	1.4 g	20.2 g	16.3 g	72.3 g	1.1 g	622 kcal	24.8 g	19.4 g	92.1 g	1.4 g	
			4歳児	4 火	鉄分強化！ふりかけご飯	ご飯・じゃが芋・パン	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	563 kcal	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	707 kcal	30.6 g	27.3 g	92.7 g	1.4 g	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	707 kcal	30.6 g	27.3 g	92.7 g	1.4 g
					カラスカレイの香草パン粉焼き	ご飯・じゃが芋・パン	カラスカレイ・粉豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	563 kcal	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	707 kcal	30.6 g	27.3 g	92.7 g	1.4 g	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	707 kcal	30.6 g	27.3 g	92.7 g	1.4 g
					炒り粉豆腐	ご飯・じゃが芋・パン	カラスカレイ・粉豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	563 kcal	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	707 kcal	30.6 g	27.3 g	92.7 g	1.4 g	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	707 kcal	30.6 g	27.3 g	92.7 g	1.4 g
					みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯・じゃが芋・パン	カラスカレイ・粉豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	563 kcal	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	707 kcal	30.6 g	27.3 g	92.7 g	1.4 g	24.6 g	22.1 g	72.8 g	1.1 g	707 kcal	30.6 g	27.3 g	92.7 g	1.4 g