

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				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	使用食材	午前おやつ (1~2歳児)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質糖質炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	午前おやつ (1~2歳児)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質糖質炭水化物塩分	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	アレルギー	アレルギー																																																																																																																																										
1	木	ご飯 豆腐のふわり焼き さつま芋サラダ みそ汁 (焼ふ・しめじ)	かぼちゃ&にんじんリン グ・ご飯・さつま芋・砂 糖・焼ふ・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆 乳・豆腐・味噌	きゅうり・しめじ・寒天・ 玉ねぎ・人参・万能ねぎ	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン グ きな粉豆腐寒天	476 19.0 16.3 68.7 0.7	kcal g g g g	乳・小麦	ご飯 白系タラのサクサクパン粉焼き 肉野菜炒め スープ (チンゲン菜・コーン) フルーツ (バナナ)	ごま油・ご飯・パン粉・ 砂糖・小魚せんべい・小 麦粉・油	シロイタダ・牛乳・豆 乳・豚肉・冷蔵ベーチ ーズCa+Fe	かぼちゃ・キャベツ・コ ーン・チンゲン菜・バナナ ・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ベーキン グパウダー・酒・出し汁・ 醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ケーキサレ風	550 23.2 20.8 71.9 1.7	kcal g g g g	乳・小麦	2	金	ご飯 白系タラのサクサクパン粉焼き 肉野菜炒め スープ (チンゲン菜・コーン) フルーツ (バナナ)	ごま油・ご飯・パン粉・ 砂糖・小魚せんべい・小 麦粉・油	シロイタダ・牛乳・豆 乳・豚肉・冷蔵ベーチ ーズCa+Fe	かぼちゃ・キャベツ・コ ーン・チンゲン菜・バナナ ・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ベーキン グパウダー・酒・出し汁・ 醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ケーキサレ風	550 23.2 20.8 71.9 1.7	kcal g g g g	乳・小麦	3	土	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め きゅうりと人参のツナサラダ すまし汁 (花ふ・油揚げ)	イチゴジャム・ごま・ご ませんべい・ご飯・花 ふ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・ 豆腐・豚肉・味噌・油揚 げ	きゅうり・玉ねぎ・人参・ 白菜	牛乳 ごませんべい 牛乳 豆腐ホットケーキ	476 18.8 18.1 63.4 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	3	日	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏レバーの彩り煮 みそ汁 (小松菜・かぼちゃ) フルーツ (オレンジ)	いわしせんべい・ご飯・ 砂糖・小麦粉・片栗粉・ 味噌	カラスカレイ・牛乳・鶏 レバー・鶏肉・粉豆腐・ 味噌	オレンジ・かぼちゃ・パ プリカ黄・パプリカ赤・玉 ねぎ・小松菜・人参・青 ねぎ	牛乳 ごませんべい 牛乳 豆腐ホットケーキ	515 25.1 17.9 68.3 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	4	月	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め きゅうりと人参のツナサラダ すまし汁 (花ふ・油揚げ)	イチゴジャム・ごま・ご ませんべい・ご飯・花 ふ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・ 豆腐・豚肉・味噌・油揚 げ	きゅうり・玉ねぎ・人参・ 白菜	牛乳 ごませんべい 牛乳 豆腐ホットケーキ	476 18.8 18.1 63.4 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	5	火	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め きゅうりと人参のツナサラダ すまし汁 (花ふ・油揚げ)	イチゴジャム・ごま・ご ませんべい・ご飯・花 ふ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・ 豆腐・豚肉・味噌・油揚 げ	きゅうり・玉ねぎ・人参・ 白菜	牛乳 ごませんべい 牛乳 豆腐ホットケーキ	476 18.8 18.1 63.4 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	6	水	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め きゅうりと人参のツナサラダ すまし汁 (花ふ・油揚げ)	イチゴジャム・ごま・ご ませんべい・ご飯・花 ふ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・ 豆腐・豚肉・味噌・油揚 げ	きゅうり・玉ねぎ・人参・ 白菜	牛乳 ごませんべい 牛乳 豆腐ホットケーキ	476 18.8 18.1 63.4 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	7	木	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め きゅうりと人参のツナサラダ すまし汁 (花ふ・油揚げ)	イチゴジャム・ごま・ご ませんべい・ご飯・花 ふ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・ 豆腐・豚肉・味噌・油揚 げ	きゅうり・玉ねぎ・人参・ 白菜	牛乳 ごませんべい 牛乳 豆腐ホットケーキ	476 18.8 18.1 63.4 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	8	金	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め きゅうりと人参のツナサラダ すまし汁 (花ふ・油揚げ)	イチゴジャム・ごま・ご ませんべい・ご飯・花 ふ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・ 豆腐・豚肉・味噌・油揚 げ	きゅうり・玉ねぎ・人参・ 白菜	牛乳 ごませんべい 牛乳 豆腐ホットケーキ	476 18.8 18.1 63.4 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	9	土	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め きゅうりと人参のツナサラダ すまし汁 (花ふ・油揚げ)	イチゴジャム・ごま・ご ませんべい・ご飯・花 ふ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・ 豆腐・豚肉・味噌・油揚 げ	きゅうり・玉ねぎ・人参・ 白菜	牛乳 ごませんべい 牛乳 豆腐ホットケーキ	476 18.8 18.1 63.4 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	10	日	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め きゅうりと人参のツナサラダ すまし汁 (花ふ・油揚げ)	イチゴジャム・ごま・ご ませんべい・ご飯・花 ふ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・ 豆腐・豚肉・味噌・油揚 げ	きゅうり・玉ねぎ・人参・ 白菜	牛乳 ごませんべい 牛乳 豆腐ホットケーキ	476 18.8 18.1 63.4 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	11	月	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め きゅうりと人参のツナサラダ すまし汁 (花ふ・油揚げ)	イチゴジャム・ごま・ご ませんべい・ご飯・花 ふ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・ 豆腐・豚肉・味噌・油揚 げ	きゅうり・玉ねぎ・人参・ 白菜	牛乳 ごませんべい 牛乳 豆腐ホットケーキ	476 18.8 18.1 63.4 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	12	火	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め きゅうりと人参のツナサラダ すまし汁 (花ふ・油揚げ)	イチゴジャム・ごま・ご ませんべい・ご飯・花 ふ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・ 豆腐・豚肉・味噌・油揚 げ	きゅうり・玉ねぎ・人参・ 白菜	牛乳 ごませんべい 牛乳 豆腐ホットケーキ	476 18.8 18.1 63.4 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	13	水	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め きゅうりと人参のツナサラダ すまし汁 (花ふ・油揚げ)	イチゴジャム・ごま・ご ませんべい・ご飯・花 ふ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・ 豆腐・豚肉・味噌・油揚 げ	きゅうり・玉ねぎ・人参・ 白菜	牛乳 ごませんべい 牛乳 豆腐ホットケーキ	476 18.8 18.1 63.4 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	14	木	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め きゅうりと人参のツナサラダ すまし汁 (花ふ・油揚げ)	イチゴジャム・ごま・ご ませんべい・ご飯・花 ふ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・ 豆腐・豚肉・味噌・油揚 げ	きゅうり・玉ねぎ・人参・ 白菜	牛乳 ごませんべい 牛乳 豆腐ホットケーキ	476 18.8 18.1 63.4 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	15	金	ご飯 豚肉と野菜のごま味噌炒め きゅうりと人参のツナサラダ すまし汁 (花ふ・油揚げ)	イチゴジャム・ごま・ご ませんべい・ご飯・花 ふ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・ 豆腐・豚肉・味噌・油揚 げ	きゅうり・玉ねぎ・人参・ 白菜	牛乳 ごませんべい 牛乳 豆腐ホットケーキ	476 18.8 18.1 63.4 1.3	kcal g g g g	乳・小麦

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で見分ける目安です。 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歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつ合計栄養価になります。

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分		
3~5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	599	24.6	19.2	87.4	1.5
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	486	20.1	16.1	69.5	1.2

タイハイ (株)  
 店舗サポート  
 林家たい平 師匠

このぼりには  
 青空が似合いますね。