

リト 目 食		1月		3色食品群		1~2歳児		3~5歳児		リト 目 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	3色食品群以外の使用食材	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	リト 目 食	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	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	
1 木	ご飯 鯛と野菜の南蛮漬け さつま芋サラダ みそ汁(豆腐・青ねぎ) アップゼリー	イチゴジャム・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	おから・牛乳・鮭・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・りんご・じゅわん・レーズン・寒天・人参・青ねぎ・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	544 kcal 20.9 g 12.7 g 92.4 g 1.2 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	675 kcal 25.7 g 14.6 g 117.6 g 1.5 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	682 kcal 25.5 g 22.8 g 97.7 g 1.8 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	
2 金	鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉の照りポール マカロニツナサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・パン粉・マカロニミックス・砂糖・米粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	かぶ・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 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	451 kcal 20.7 g 25.5 g 18.8 g 78.0 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	689 kcal 25.5 g 22.8 g 99.1 g 1.8 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	682 kcal 25.5 g 22.8 g 97.7 g 1.8 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	
3 土	ご飯 助宗タラのバター焼き 高野豆腐と野菜のとろみ煮 鶏汁(鶏肉・花ふ・長ねぎ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・バター・ほれん草と小松菜せんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・大根	ほれん草・みかん缶・黄花ふ・砂糖・片栗粉・油	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	432 kcal 23.0 g 11.6 g 80.5 g 0.9 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	524 kcal 28.5 g 16.6 g 80.5 g 0.9 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	629 kcal 28.6 g 23.6 g 81.4 g 1.5 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	
4 日	ご飯 豚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・大根葉)	ごま・ごま油・ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆	あおさ粉・かぶ・カリフラワー・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根葉	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 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	479 kcal 23.4 g 19.4 g 57.0 g 1.2 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	589 kcal 29.0 g 23.5 g 70.2 g 1.5 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	590 kcal 24.2 g 18.4 g 89.4 g 1.4 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	
5 月	ご飯 白糸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・焼ぶ) アップゼリー	ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・焼ぶ・油	牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆	かぼちゃ・りんご・じゅわん・レーズン・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・醤油・水	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	487 kcal 19.9 g 15.5 g 91.1 g 1.1 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	605 kcal 24.3 g 18.4 g 91.1 g 1.4 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	572 kcal 22.8 g 19.8 g 81.5 g 1.9 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	
6 火	ソース焼きうどん じゃが芋のブロッコリーサラダ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・コーン・スナッパー・キーマ・小麦粉・片栗粉・油	ウスター・ソース・ぶりかじゅわん・チーズ・牛乳・チンゲン菜・油揚げ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	469 kcal 18.9 g 19.7 g 65.3 g 1.5 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・卵・小麦	581 kcal 23.1 g 19.7 g 82.6 g 1.9 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・卵・小麦	585 kcal 24.2 g 17.4 g 87.6 g 1.6 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	
7 水	ご飯 助宗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・とうもろこしすなっく・かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐	ウスター・ソース・ぶりかじゅわん・チーズ・牛乳・チンゲン菜・油揚げ	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	469 kcal 18.9 g 19.7 g 65.3 g 1.5 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・卵・小麦	581 kcal 23.1 g 19.7 g 82.6 g 1.9 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・卵・小麦	585 kcal 24.2 g 17.4 g 87.6 g 1.6 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	
8 木	カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ(チンゲン菜・ごぼう) ヨーグルト	うどん・ごませんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・厚揚げ	スケソウタラ・牛乳・豆乳・豆腐	ケチャップ・ベーキングパウダー・ぶりかじゅわん・チーズ・牛乳・チンゲン菜・ごぼう	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	472 kcal 19.7 g 14.8 g 69.0 g 1.3 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	585 kcal 24.2 g 19.7 g 87.6 g 1.6 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	625 kcal 25.9 g 19.2 g 93.2 g 2.0 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	
9 金	ご飯 白糸タラの春雨サラダ みそ汁(玉ねぎ・焼ぶ) アップゼリー	うどん・ごませんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・厚揚げ	ケチャップ・ベーキングパウダー・ぶりかじゅわん・チーズ・牛乳・チンゲン菜・ごぼう	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	506 kcal 21.1 g 19.2 g 93.2 g 1.6 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	625 kcal 25.9 g 19.2 g 93.2 g 1.6 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	706 kcal 27.1 g 19.3 g 93.2 g 2.0 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦		
10 土	ご飯 豚肉と野菜のみそ煮 大根とコーンのおかかサラダ すまじ汁(小松菜・ソーメン)	うどん・ごませんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・春雨・小麦粉・焼ぶ・油	ヨーグルト・牛乳・厚揚げ	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆	ケチャップ・ベーキングパウダー・ぶりかじゅわん・チーズ・牛乳・チンゲン菜・ごぼう	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	526 kcal 21.1 g 19.4 g 89.5 g 1.8 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	652 kcal 25.8 g 23.5 g 89.5 g 2.3 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	586 kcal 20.0 g 17.3 g 94.6 g 1.2 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	
11 日	ご飯 エビと白菜のトマト煮込み 鶏レバーとさつま芋のコロコロ焼き みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・さつま芋・エビ・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	エビ・きな粉・牛乳・鶏レバー・豆乳・味噌・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆	ベーキングパウダー・酒・だし・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	453 kcal 21.7 g 14.0 g 79.8 g 1.1 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	552 kcal 26.7 g 16.3 g 88.8 g 1.2 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	552 kcal 26.7 g 16.3 g 88.8 g 1.2 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	
12 月	ご飯 きゅうりとコーンのひじきサラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・ごませんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・春雨・小麦粉・焼ぶ・油	ヨーグルト・牛乳・厚揚げ	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	ベーキングパウダー・酒・だし・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	517 kcal 24.2 g 19.4 g 89.5 g 1.6 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	643 kcal 30.2 g 24.0 g 84.8 g 1.6 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	653 kcal 22.5 g 23.6 g 96.3 g 0.9 g	エヌギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	乳成分・小麦	
13 火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ワカメ)	ご飯・さつま芋・エビ・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	ベーキングパウダー・酒・だし・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳													