

リト	昼食	3色食品群				1〜2歳児				3〜5歳児				リト	昼食	3色食品群				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	午前おやつ (1〜2歳児)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	午前おやつ (1〜2歳児)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー			午前おやつ (1〜2歳児)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	午前おやつ (1〜2歳児)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー																																																																																																																																																																																																								
1	水	ご飯 鶏肉のみそ焼き チンゲン菜とトマトのサラダ すまし汁 (人参・しめじ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	しめじ・チンゲン菜・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参	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 小魚せんべい 牛乳 チーズスコーン	489 kcal 19.0 g 21.0 g 60.2 g 1.8 g	23.1 g 25.8 g 74.1 g 2.3 g	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	66	木	ご飯 鮭フライ 玉ねぎと豚肉の煮物 みそ汁 (豆腐・万能ねぎ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレック缶・ヨーグルト・牛乳・鮭・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 じゃが芋のガレット フルーツ (オレンジ)	503 kcal 23.2 g 18.4 g 67.1 g 1.0 g	624 kcal 28.9 g 22.3 g 84.4 g 1.2 g	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	67	金	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツのサラダ 昆たぐん汁 (豚肉・かぼちゃ・えのき茸) フルーツ (オレンジ)	ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレック缶・ヨーグルト・牛乳・鮭・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 じゃが芋のガレット フルーツ (オレンジ)	519 kcal 19.2 g 16.0 g 80.5 g 1.1 g	641 kcal 23.4 g 19.0 g 101.4 g 1.4 g	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	18	土	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツのサラダ 昆たぐん汁 (豚肉・かぼちゃ・えのき茸) フルーツ (オレンジ)	ごま・ご飯・わかめせんべい・砂糖・米粉・油	スネソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	えのき茸・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・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・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 あおき粉巻き納豆	512 kcal 21.1 g 14.6 g 78.8 g 1.4 g	633 kcal 25.9 g 17.0 g 99.6 g 1.8 g	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	19	日	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツのサラダ 昆たぐん汁 (豚肉・かぼちゃ・えのき茸) フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・さつまいも・りんごジャム・砂糖・小魚すなっく	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	コーン・ほうれん草・みかん缶・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 じゃまかけフルーツ豆乳	424 kcal 16.5 g 13.0 g 65.1 g 0.9 g	520 kcal 19.7 g 15.0 g 82.4 g 1.1 g	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	20	月	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツのサラダ 昆たぐん汁 (豚肉・かぼちゃ・えのき茸) フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・さつまいも・りんごジャム・砂糖・小魚すなっく	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	コーン・ほうれん草・みかん缶・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 じゃまかけフルーツ豆乳	424 kcal 16.5 g 13.0 g 65.1 g 0.9 g	520 kcal 19.7 g 15.0 g 82.4 g 1.1 g	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	21	火	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツのサラダ 昆たぐん汁 (豚肉・かぼちゃ・えのき茸) フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・さつまいも・りんごジャム・砂糖・小魚すなっく	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	コーン・ほうれん草・みかん缶・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 じゃまかけフルーツ豆乳	424 kcal 16.5 g 13.0 g 65.1 g 0.9 g	520 kcal 19.7 g 15.0 g 82.4 g 1.1 g	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	22	水	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツのサラダ 昆たぐん汁 (豚肉・かぼちゃ・えのき茸) フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・さつまいも・りんごジャム・砂糖・小魚すなっく	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	コーン・ほうれん草・みかん缶・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 じゃまかけフルーツ豆乳	424 kcal 16.5 g 13.0 g 65.1 g 0.9 g	520 kcal 19.7 g 15.0 g 82.4 g 1.1 g	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	23	木	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツのサラダ 昆たぐん汁 (豚肉・かぼちゃ・えのき茸) フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・さつまいも・りんごジャム・砂糖・小魚すなっく	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	コーン・ほうれん草・みかん缶・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 じゃまかけフルーツ豆乳	424 kcal 16.5 g 13.0 g 65.1 g 0.9 g	520 kcal 19.7 g 15.0 g 82.4 g 1.1 g	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	24	金	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツのサラダ 昆たぐん汁 (豚肉・かぼちゃ・えのき茸) フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・さつまいも・りんごジャム・砂糖・小魚すなっく	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	コーン・ほうれん草・みかん缶・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 じゃまかけフルーツ豆乳	424 kcal 16.5 g 13.0 g 65.1 g 0.9 g	520 kcal 19.7 g 15.0 g 82.4 g 1.1 g	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	25	土	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツのサラダ 昆たぐん汁 (豚肉・かぼちゃ・えのき茸) フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・さつまいも・りんごジャム・砂糖・小魚すなっく	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	コーン・ほうれん草・みかん缶・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 じゃまかけフルーツ豆乳	424 kcal 16.5 g 13.0 g 65.1 g 0.9 g	520 kcal 19.7 g 15.0 g 82.4 g 1.1 g	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	26	日	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツのサラダ 昆たぐん汁 (豚肉・かぼちゃ・えのき茸) フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・さつまいも・りんごジャム・砂糖・小魚すなっく	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	コーン・ほうれん草・みかん缶・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 じゃまかけフルーツ豆乳	424 kcal 16.5 g 13.0 g 65.1 g 0.9 g	520 kcal 19.7 g 15.0 g 82.4 g 1.1 g	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	27	月	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツのサラダ 昆たぐん汁 (豚肉・かぼちゃ・えのき茸) フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・さつまいも・りんごジャム・砂糖・小魚すなっく	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	コーン・ほうれん草・みかん缶・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 じゃまかけフルーツ豆乳	424 kcal 16.5 g 13.0 g 65.1 g 0.9 g	520 kcal 19.7 g 15.0 g 82.4 g 1.1 g	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	28	火	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツのサラダ 昆たぐん汁 (豚肉・かぼちゃ・えのき茸) フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・さつまいも・りんごジャム・砂糖・小魚すなっく	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	コーン・ほうれん草・みかん缶・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 じゃまかけフルーツ豆乳	424 kcal 16.5 g 13.0 g 65.1 g 0.9 g	520 kcal 19.7 g 15.0 g 82.4 g 1.1 g	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	29	水	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツのサラダ 昆たぐん汁 (豚肉・かぼちゃ・えのき茸) フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・さつまいも・りんごジャム・砂糖・小魚すなっく	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	コーン・ほうれん草・みかん缶・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 じゃまかけフルーツ豆乳	424 kcal 16.5 g 13.0 g 65.1 g 0.9 g	520 kcal 19.7 g 15.0 g 82.4 g 1.1 g	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	30	木	ご飯 助宗タラのごま煮 キャベツのサラダ 昆たぐん汁 (豚肉・かぼちゃ・えのき茸) フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・さつまいも・りんごジャム・砂糖・小魚すなっく	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	コーン・ほうれん草・みかん缶・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 じゃまかけフルーツ豆乳	424 kcal 16.5 g 13.0 g 65.1 g 0.9 g	520 kcal 19.7 g 15.0 g 82.4 g 1.1 g	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦

※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、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・午後おやつ合計の栄養価になります。

給与栄養目標量

年齢	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
3〜5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	607	24.8	19.5	1.6
1〜2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	491	20.3	16.4	1.3

春の花たちがたくさん咲いてきれいですね〜