

リトルキッズ	7月	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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー		
1	月	ごはん 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のとりみ煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ごはん・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鮭・豚肉・味噌	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	297 kcal 14.7 g 7.5 g 45.1 g 0.6 g	小麦	401 kcal 19.8 g 10.1 g 60.9 g 0.8 g	小麦	
2	火	ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	コーン・チンゲン菜・なす・ひじき・玉ねぎ・人参	291 kcal 14.6 g 5.9 g 47.5 g 0.8 g	小麦	393 kcal 19.7 g 8.0 g 64.1 g 1.1 g	小麦	
3	水	ごはん 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) ●フルーツ(メロン)	ごはん・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌・油揚げ	メロン・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	279 kcal 13.2 g 8.9 g 38.2 g 0.5 g	乳・小麦	377 kcal 17.8 g 12.0 g 51.6 g 0.7 g	乳・小麦	
4	木	夏野菜カレー 白菜とインゲンのサラダ スープ(大根・人参) フルーツ(オレンジ)	ごはん・砂糖・油	鶏肉	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・パプリカ黄・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・大根・白菜	283 kcal 8.8 g 7.7 g 47.8 g 1.1 g	小麦	382 kcal 11.9 g 10.4 g 64.5 g 1.5 g	小麦	
5	金	●セタそうめん なすと玉ねぎの味噌そば じゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ)	じゃが芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・味噌	オクラ・コーン・トマト・なす・バナナ・玉ねぎ・人参	247 kcal 9.7 g 5.6 g 40.4 g 0.9 g	小麦	333 kcal 13.1 g 7.6 g 54.5 g 1.2 g	小麦	
6	土	鉄分強化！ふりかけご飯 しらすのかき揚げ 豚肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁(豆腐・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごはん・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	345 kcal 11.8 g 11.6 g 51.0 g 0.9 g	乳・小麦	466 kcal 15.9 g 15.7 g 68.9 g 1.2 g	乳・小麦	
7	日	ごはん 豚肉とかぼちゃのみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ごはん・砂糖・油	豚肉・粉豆腐・味噌	かぼちゃ・グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	289 kcal 12.6 g 9.1 g 41.9 g 0.9 g	小麦	390 kcal 17.0 g 12.3 g 56.6 g 1.2 g	小麦	
8	月	ごはん 助宗タラの煮付け 野菜と鶏肉のコーン炒め みそ汁(大根・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ごはん・砂糖・油	スケソウタラ・鶏肉・豆腐・味噌	オレンジ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	241 kcal 12.1 g 4.0 g 40.7 g 0.7 g	小麦	325 kcal 16.3 g 5.4 g 54.9 g 0.9 g	小麦	
9	火	ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ みそ汁(ごぼう・長ねぎ)	うどん・ごま油・さつま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・味噌	あおさ粉・キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	276 kcal 11.4 g 8.7 g 38.5 g 1.2 g	小麦	373 kcal 15.4 g 11.7 g 52.0 g 1.6 g	小麦	
10	水	ごはん チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ(チンゲン菜・人参)	ごはん・砂糖・油	鶏肉	オクラ・カットトマトパック・ズッキーニ・チンゲン菜・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参	261 kcal 10.3 g 8.4 g 37.9 g 1.2 g	小麦	352 kcal 13.9 g 11.3 g 51.2 g 0.9 g	小麦	
11	木	ごはん カラスカレイのごま衣焼き 白菜の油揚げのそぼろ煮 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	315 kcal 11.6 g 11.9 g 42.8 g 0.7 g	小麦	425 kcal 15.7 g 16.1 g 57.8 g 0.9 g	小麦	
12	金	鶏肉の甘辛丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(なす・えのき茸)	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・きゅうり・なす・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	262 kcal 8.9 g 7.2 g 43.6 g 0.7 g	小麦	354 kcal 12.0 g 9.7 g 58.9 g 0.9 g	小麦	
13	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁(ソーメン・油揚げ) ヨーグルト	ごはん・じゃが芋・ソーメン・砂糖・油	スケソウタラ・ヨーグルト・豚肉・味噌・油揚げ	キヌサヤ・人参・大根	293 kcal 15.0 g 6.9 g 45.1 g 0.7 g	乳・小麦	396 kcal 20.3 g 9.3 g 60.9 g 0.9 g	乳・小麦	
14	日	ごはん 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁(さつま芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	エビ・鶏レバー・豆腐・味噌	チンゲン菜・ふなしめじ・ワカメ・玉ねぎ・人参	292 kcal 14.3 g 7.0 g 45.2 g 0.9 g	小麦・えび	394 kcal 19.3 g 9.5 g 61.0 g 1.2 g	小麦・えび	
15	月	ごはん 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のとりみ煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ごはん・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鮭・豚肉・味噌	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	297 kcal 14.7 g 7.5 g 45.1 g 0.6 g	小麦	401 kcal 19.8 g 10.1 g 60.9 g 0.8 g	小麦	
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	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		390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	385	16.6	10.8	58.3	1.1			
1~2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	285	12.3	8.0	43.2	0.8			

リトルキッズ	7月	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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	
16	火	ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	コーン・チンゲン菜・なす・ひじき・玉ねぎ・人参	292 kcal 14.7 g 5.9 g 47.6 g 0.8 g	小麦	394 kcal 19.8 g 8.0 g 64.3 g 1.1 g	小麦
17	水	ごはん 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) アップルゼリー	ごはん・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌・油揚げ	りんごジュース・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	291 kcal 13.0 g 9.0 g 41.2 g 0.5 g	乳・小麦	393 kcal 17.6 g 12.2 g 55.6 g 0.7 g	乳・小麦
18	木	夏野菜カレー 白菜とインゲンのサラダ スープ(大根・人参) フルーツ(オレンジ)	ごはん・砂糖・油	鶏肉	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・パプリカ黄・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・大根・白菜	283 kcal 8.8 g 7.7 g 47.8 g 1.1 g	小麦	382 kcal 11.9 g 10.4 g 64.5 g 1.5 g	小麦
19	金	●盛岡名物じゃじゃ麺風 キャベツと油揚げの炒め物 すまし汁(なす・じゃが芋) フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・じゃが芋・砂糖・片栗粉	鶏肉・味噌・油揚げ	キャベツ・きゅうり・なす・バナナ・玉ねぎ・人参・生姜	254 kcal 10.7 g 9.3 g 33.5 g 1.0 g	小麦	343 kcal 14.4 g 12.6 g 45.2 g 1.4 g	小麦
20	土	鉄分強化！ふりかけご飯 しらすのかき揚げ 豚肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁(豆腐・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごはん・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	345 kcal 11.8 g 11.6 g 51.0 g 0.9 g	乳・小麦	466 kcal 15.9 g 15.7 g 68.9 g 1.2 g	乳・小麦
21	日	ごはん 豚肉とかぼちゃのみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ごはん・砂糖・油	豚肉・粉豆腐・味噌	かぼちゃ・グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	289 kcal 12.6 g 9.1 g 41.9 g 0.9 g	小麦	390 kcal 17.0 g 12.3 g 56.6 g 1.2 g	小麦
22	月	ごはん 助宗タラの煮付け 野菜と鶏肉のコーン炒め みそ汁(大根・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ごはん・砂糖・油	スケソウタラ・鶏肉・豆腐・味噌	オレンジ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	241 kcal 12.1 g 4.0 g 40.7 g 0.7 g	小麦	325 kcal 16.3 g 5.4 g 54.9 g 0.9 g	小麦
23	火	ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ みそ汁(ごぼう・長ねぎ)	うどん・ごま油・さつま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・味噌	あおさ粉・キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	276 kcal 11.4 g 8.7 g 38.5 g 1.2 g	小麦	373 kcal 15.4 g 11.7 g 52.0 g 1.6 g	小麦
24	水	ごはん チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ(チンゲン菜・人参)	ごはん・砂糖・油	鶏肉	オクラ・カットトマトパック・ズッキーニ・チンゲン菜・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参	261 kcal 10.3 g 8.4 g 37.9 g 1.2 g	小麦	352 kcal 13.9 g 11.3 g 51.2 g 0.9 g	小麦
25	木	ごはん カラスカレイのごま衣焼き 白菜の油揚げのそぼろ煮 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	315 kcal 11.6 g 11.9 g 42.8 g 0.7 g	小麦	425 kcal 15.7 g 16.1 g 57.8 g 0.9 g	小麦
26	金	鶏肉の甘辛丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(なす・えのき茸)	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・きゅうり・なす・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	262 kcal 8.9 g 7.2 g 43.6 g 0.7 g	小麦	354 kcal 12.0 g 9.7 g 58.9 g 0.9 g	小麦
27	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁(ソーメン・油揚げ) ヨーグルト	ごはん・じゃが芋・ソーメン・砂糖・油	スケソウタラ・ヨーグルト・豚肉・味噌・油揚げ	キヌサヤ・人参・大根	293 kcal 15.0 g 6.9 g 45.1 g 0.7 g	乳・小麦	396 kcal 20.3 g 9.3 g 60.9 g 0.9 g	乳・小麦
28	日	ごはん 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁(さつま芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	エビ・鶏レバー・豆腐・味噌	しめじ・チンゲン菜・ワカメ・玉ねぎ・人参	292 kcal 14.3 g 7.0 g 45.2 g 0.9 g	小麦・えび	394 kcal 19.3 g 9.5 g 61.0 g 1.2 g	小麦・えび
29	月	ごはん 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のとりみ煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ごはん・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鮭・豚肉・味噌	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	297 kcal 14.7 g 7.5 g 45.1 g 0.6 g	小麦	401 kcal 19.8 g 10.1 g 60.9 g 0.8 g	小麦
30	火	ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	コーン・チンゲン菜・なす・ひじき・玉ねぎ・人参	291 kcal 14.6 g 5.9 g 47.5 g 0.8 g	小麦	393 kcal 19.7 g 8.0 g 64.1 g 1.1 g	小麦
31	水	ごはん 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごはん・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌・油揚げ	バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	282 kcal 13.1 g 8.9 g 39.0 g 0.5 g	乳・小麦	381 kcal 17.7 g 12.0 g 52.7 g 0.7 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です。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

アサガオが綺麗に
咲いていますね~



食べ物良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。