

6月						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				
リトルキッズ	昼食					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	午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・まけひかりに由来)	アレルギー	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	アレルギー	アレルギー	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	アレルギー	アレルギー	アレルギー
1	日	甘辛鶏の彩り丼 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁(ほうれん草・ごぼう)	うどん・ごま油・ご飯・ とうもろこしすなっく・ 砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味 噌	キャベツ・コーン・ごぼ う・チンゲン菜・トマト・ほ うれん草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ミニ肉うどん	489 kcal 20.0 g 15.9 g 69.8 g 1.4 g	20.0 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g
2	月	ご飯 助孝タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごませんべい・ご飯・ バター・砂糖・小麦 粉・焼ふ・油	スケツウタラ・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌・油揚 げ・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	オレンジ・かぼちゃ・ひ じき・人参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 ごませんべい スイートパンプキン 鉄分強化チーズ	491 kcal 22.5 g 19.0 g 63.2 g 1.4 g	491 kcal 22.5 g 19.0 g 63.2 g 1.4 g	乳・小麦	605 kcal 27.8 g 22.8 g 78.7 g 1.8 g	乳・小麦	605 kcal 27.8 g 22.8 g 78.7 g 1.8 g	乳・小麦	605 kcal 27.8 g 22.8 g 78.7 g 1.8 g	乳・小麦	605 kcal 27.8 g 22.8 g 78.7 g 1.8 g	乳・小麦	605 kcal 27.8 g 22.8 g 78.7 g 1.8 g	乳・小麦	605 kcal 27.8 g 22.8 g 78.7 g 1.8 g	乳・小麦	605 kcal 27.8 g 22.8 g 78.7 g 1.8 g	乳・小麦	605 kcal 27.8 g 22.8 g 78.7 g 1.8 g
3	火	スパゲティナポリタン さつま芋とコーンのコロコロ炒め スープ(チンゲン菜・人参)	イチゴジャム・いわし せんべい・さつま芋・ スパゲッティ・砂糖・小 麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉 豆腐	コーン・チンゲン菜・ ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャ ップ・ベーキングパウ ダー・みりん風調味料・ 出し汁・醤油・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 粉豆腐のジャムクッキー	527 kcal 22.5 g 19.7 g 69.9 g 1.5 g	527 kcal 22.5 g 19.7 g 69.9 g 1.5 g	乳・小麦	653 kcal 27.7 g 23.9 g 87.6 g 1.9 g	乳・小麦	653 kcal 27.7 g 23.9 g 87.6 g 1.9 g	乳・小麦	653 kcal 27.7 g 23.9 g 87.6 g 1.9 g	乳・小麦	653 kcal 27.7 g 23.9 g 87.6 g 1.9 g	乳・小麦	653 kcal 27.7 g 23.9 g 87.6 g 1.9 g	乳・小麦	653 kcal 27.7 g 23.9 g 87.6 g 1.9 g	乳・小麦	653 kcal 27.7 g 23.9 g 87.6 g 1.9 g	乳・小麦	653 kcal 27.7 g 23.9 g 87.6 g 1.9 g
4	水	ご飯 ●鮭のかみかみキノコあんかけ ●かみかみねえ みそ汁(なす・万能ねぎ) ●フルーツ(すもも)	ご飯・ソフトな塩せん べい・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鮭・ 納豆・味噌	あおき粉・えのき茸・し めじ・なす・もやし・玉ね ぎ・小玉すいけい・人参・ 切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 あおき粉巻き納豆	464 kcal 20.6 g 11.0 g 75.4 g 1.4 g	464 kcal 20.6 g 11.0 g 75.4 g 1.4 g	乳・小麦	570 kcal 25.2 g 12.3 g 95.0 g 1.6 g	乳・小麦	570 kcal 25.2 g 12.3 g 95.0 g 1.6 g	乳・小麦	570 kcal 25.2 g 12.3 g 95.0 g 1.6 g	乳・小麦	570 kcal 25.2 g 12.3 g 95.0 g 1.6 g	乳・小麦	570 kcal 25.2 g 12.3 g 95.0 g 1.6 g	乳・小麦	570 kcal 25.2 g 12.3 g 95.0 g 1.6 g	乳・小麦	570 kcal 25.2 g 12.3 g 95.0 g 1.6 g	乳・小麦	570 kcal 25.2 g 12.3 g 95.0 g 1.6 g
5	木	チキンカレーライス キャベツときゅうりのツナ和え スープ(豆腐・小松菜) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 小魚せんべい・米粉・ 油	きな粉・ツナフレーク 缶・ヨーグルト・牛乳・ 鶏肉・豆乳・豆腐・茹 小豆缶	キャベツ・きゅうり・玉ね ぎ・小松菜・人参	SBカレーの王子さま顆 粒・ベーキングパウ ダー・出し汁・醤油・水・ 精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	538 kcal 21.8 g 18.6 g 76.8 g 1.7 g	538 kcal 21.8 g 18.6 g 76.8 g 1.7 g	乳・小麦	667 kcal 26.9 g 22.5 g 96.5 g 2.2 g	乳・小麦	667 kcal 26.9 g 22.5 g 96.5 g 2.2 g	乳・小麦	667 kcal 26.9 g 22.5 g 96.5 g 2.2 g	乳・小麦	667 kcal 26.9 g 22.5 g 96.5 g 2.2 g	乳・小麦	667 kcal 26.9 g 22.5 g 96.5 g 2.2 g	乳・小麦	667 kcal 26.9 g 22.5 g 96.5 g 2.2 g	乳・小麦	667 kcal 26.9 g 22.5 g 96.5 g 2.2 g	乳・小麦	667 kcal 26.9 g 22.5 g 96.5 g 2.2 g
6	金	ご飯 白糸タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のごまサラダ 具だくさん汁(豚肉・玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ご飯・さ つま芋・しらす＆わか めせんべい・バター・ 砂糖・小麦粉・片栗 粉・油	シロイトタラ・牛乳・豚 肉・味噌	オレンジ・トマト・パナ ナ・ほうれん草・ワカメ ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 さつま芋の黄金焼き フルーツ(オレンジ)	494 kcal 18.8 g 14.0 g 77.6 g 1.1 g	494 kcal 18.8 g 14.0 g 77.6 g 1.1 g	乳・小麦	612 kcal 23.0 g 16.3 g 98.6 g 1.4 g	乳・小麦	612 kcal 23.0 g 16.3 g 98.6 g 1.4 g	乳・小麦	612 kcal 23.0 g 16.3 g 98.6 g 1.4 g	乳・小麦	612 kcal 23.0 g 16.3 g 98.6 g 1.4 g	乳・小麦	612 kcal 23.0 g 16.3 g 98.6 g 1.4 g	乳・小麦	612 kcal 23.0 g 16.3 g 98.6 g 1.4 g	乳・小麦	612 kcal 23.0 g 16.3 g 98.6 g 1.4 g	乳・小麦	612 kcal 23.0 g 16.3 g 98.6 g 1.4 g
7	土	ご飯 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参のナムル風 みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・ほうれ ん草と小松菜せんべい・ 砂糖・小麦粉・片栗 粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・ 豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤・ ピーマン・玉ねぎ・人 参・大根・長ねぎ	ウスターソース・ケチャ ップ・ふりかけ・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 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ピザまん風	536 kcal 21.1 g 20.6 g 72.5 g 1.7 g	536 kcal 21.1 g 20.6 g 72.5 g 1.7 g	乳・小麦	664 kcal 25.9 g 25.2 g 90.6 g 2.2 g	乳・小麦	664 kcal 25.9 g 25.2 g 90.6 g 2.2 g	乳・小麦	664 kcal 25.9 g 25.2 g 90.6 g 2.2 g	乳・小麦	664 kcal 25.9 g 25.2 g 90.6 g 2.2 g	乳・小麦	664 kcal 25.9 g 25.2 g 90.6 g 2.2 g	乳・小麦	664 kcal 25.9 g 25.2 g 90.6 g 2.2 g	乳・小麦	664 kcal 25.9 g 25.2 g 90.6 g 2.2 g	乳・小麦	664 kcal 25.9 g 25.2 g 90.6 g 2.2 g
8	日	ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き 鶏レバーの生姜煮 すまし汁(ソーメン・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ソーメ ン・バター・わかめせ んべい・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・ ヨーグルト・牛乳・鶏レ バー・豆乳	チンゲン菜・レーズン・ ワカメ・人参・生姜	ベーキングパウダー・ 酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 レーズンおから蒸しパン	538 kcal 22.5 g 16.9 g 80.5 g 1.4 g	538 kcal 22.5 g 16.9 g 80.5 g 1.4 g	乳・小麦	668 kcal 27.8 g 20.1 g 101.9 g 1.8 g	乳・小麦	668 kcal 27.8 g 20.1 g 101.9 g 1.8 g	乳・小麦	668 kcal 27.8 g 20.1 g 101.9 g 1.8 g	乳・小麦	668 kcal 27.8 g 20.1 g 101.9 g 1.8 g	乳・小麦	668 kcal 27.8 g 20.1 g 101.9 g 1.8 g	乳・小麦	668 kcal 27.8 g 20.1 g 101.9 g 1.8 g	乳・小麦	668 kcal 27.8 g 20.1 g 101.9 g 1.8 g	乳・小麦	668 kcal 27.8 g 20.1 g 101.9 g 1.8 g
9	月	ご飯 肉野菜のせさばり温奴 きゅうりと人参の和え物 みそ汁(大根・焼ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さ つま芋・砂糖・小魚す なっく・焼ふ・片栗粉・ 油	牛乳・豆腐・豚肉・味 噌	きゅうり・りんごジュース・ 寒天・玉ねぎ・小松菜・ 人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 黒ごま大学芋 アップルゼリー	472 kcal 17.3 g 14.2 g 73.9 g 0.8 g	472 kcal 17.3 g 14.2 g 73.9 g 0.8 g	乳・小麦	585 kcal 20.8 g 16.6 g 94.2 g 0.9 g	乳・小麦	585 kcal 20.8 g 16.6 g 94.2 g 0.9 g	乳・小麦	585 kcal 20.8 g 16.6 g 94.2 g 0.9 g	乳・小麦	585 kcal 20.8 g 16.6 g 94.2 g 0.9 g	乳・小麦	585 kcal 20.8 g 16.6 g 94.2 g 0.9 g	乳・小麦	585 kcal 20.8 g 16.6 g 94.2 g 0.9 g	乳・小麦	585 kcal 20.8 g 16.6 g 94.2 g 0.9 g	乳・小麦	585 kcal 20.8 g 16.6 g 94.2 g 0.9 g
10	火	ご飯 白糸タラのみそパン粉揚げ 白菜とコーンのそぼろ煮 すまし汁(かぼちゃ・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	かぼちゃ&にんじんリン グ・ご飯・パン粉・マ カロニ・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	きな粉・シロイトタラ・ 牛乳・鶏肉・味噌・油 揚げ	オレンジ・かぼちゃ・ コーン・人参・白菜・白 桃缶	みりん風調味料・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン グ 牛乳 マカロニきこ フルーツ(白桃缶)	471 kcal 19.8 g 14.3 g 70.5 g 0.8 g	471 kcal 19.8 g 14.3 g 70.5 g 0.8 g	乳・小麦	583 kcal 24.3 g 16.7 g 89.6 g 0.9 g	乳・小麦	583 kcal 24.3 g 16.7 g 89.6 g 0.9 g	乳・小麦	583 kcal 24.3 g 16.7 g 89.6 g 0.9 g	乳・小麦	583 kcal 24.3 g 16.7 g 89.6 g 0.9 g	乳・小麦	583 kcal 24.3 g 16.7 g 89.6 g 0.9 g	乳・小麦	583 kcal 24.3 g 16.7 g 89.6 g 0.9 g	乳・小麦	583 kcal 24.3 g 16.7 g 89.6 g 0.9 g	乳・小麦	583 kcal 24.3 g 16.7 g 89.6 g 0.9 g
11	水	納豆ごはん 豚生姜炒め もやしとトマトのサラダ みそ汁(キャベツ・なめこ)	ご飯・とうもろこしす なっく・りんごジャム・ 砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・豚 肉・納豆・味噌	キャベツ・トマト・なめこ・ パプリカ黄・もやし・玉ね ぎ・人参・生姜・万能ね ぎ	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ヨーグルトパン	491 kcal 19.8 g 16.7 g 70.7 g 1.2 g	491 kcal 19.8 g 16.7 g 70.7 g 1.2 g	乳・小麦	610 kcal 24.3 g 20.0 g 89.9 g 1.5 g	乳・小麦	610 kcal 24.3 g 20.0 g 89.9 g 1.5 g	乳・小麦	610 kcal 24.3 g 20.0 g 89.9 g 1.5 g	乳・小麦	610 kcal 24.3 g 20.0 g 89.9 g 1.5 g	乳・小麦	610 kcal 24.3 g 20.0 g 89.9 g 1.5 g	乳・小麦	610 kcal 24.3 g 20.0 g 89.9 g 1.5 g	乳・卵・小麦	640 kcal 23.6 g 23.1 g 90.5 g 1.6 g	乳・卵・小麦	640 kcal 23.6 g 23.1 g 90.5 g 1.6 g
12	木	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ アップルゼリー	ごま・ごませんべい・ご ま油・ご飯・じゃが芋・ ソーメン・マヨネーズ・ 砂糖・小麦粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉	インゲン・きゅうり・りん ごジュース・ワカメ・寒 天・人参	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 酢・水	牛乳 ごませんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	517 kcal 19.4 g 19.2 g 71.9 g 1.3 g	517 kcal 19.4 g 19.2 g 71.9 g 1.3 g	乳・卵・小麦	640 kcal 23.6 g 23.1 g 90.5 g 1.6 g	乳・卵・小麦	640 kcal 23.6 g 23.1 g 90.5 g 1.6 g	乳・卵・小麦	640 kcal 23.6 g 23.1 g 90.5 g 1.6 g	乳・卵・小麦	640 kcal 23.6 g 23.1 g 90.5 g 1.6 g	乳・卵・小麦	640 kcal 23.6 g 23.1 g 90.5 g 1.6 g	乳・卵・小麦	640 kcal 23.6 g 23.1 g 90.5 g 1.6 g	乳・卵・小麦	640 kcal 23.6 g 23.1 g 90.5 g 1.6 g	乳・卵・小麦	640 kcal 23.6 g 23.1 g 90.5 g 1.6 g
13	金	ご飯 照り豚となすの和グラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ(さつま芋・長ねぎ)	いわしせんべい・ごま 油・ご飯・さつま芋・ バター・パン粉・砂糖・小 麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏 肉・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・なす・ パセリ・玉ねぎ・人参・長 ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 挽肉のコーンお焼き風	464 kcal 19.9 g 16.2 g 65.4 g 1.1 g	464 kcal 19.9 g 16.2 g 65.4 g 1.1 g	乳・小麦	568 kcal 24.2 g 19.2 g 81.5 g 1.4 g	乳・小麦	568 kcal 24.2 g 19.2 g 81.5 g 1.4 g	乳・小麦	568 kcal 24.2 g 19.2 g 81.5 g 1.4 g	乳・小麦	568 kcal 24.2 g 19.2 g 81.5 g 1.4 g	乳・小麦	568 kcal 24.2 g 19.2 g 81.5 g 1.4 g	乳・小麦	568 kcal 24.2 g 19.2 g 81.5 g 1.4 g	乳・小麦	568 kcal 24.2 g 19.2 g 81.5 g 1.4 g	乳・小麦	568 kcal 24.2 g 19.2 g 81.5 g 1.4 g
14	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参の醤油炒め みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・ソフトな塩せん べい・砂糖・片栗粉・ 油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆 腐・味噌・油揚げ・茹 小豆缶	みかん缶・寒天・玉ね ぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん べい 牛乳 豆乳みかん和小豆の二色寒天	442 kcal 19.9 g 12.7 g 66.5 g 1.0 g	442 kcal 19.9 g 12.7 g 66.5 g 1.0 g	乳・小麦	540 kcal 24.3 g 14.6 g 83.0 g 1.1 g	乳・小麦	540 kcal 24.3 g 14.6 g 83.0 g 1.1 g	乳・小麦	540 kcal 24.3 g 14.6 g 83.0 g 1.1 g	乳・小麦	540 kcal 24.3 g 14.6 g 83.0 g 1.1 g	乳・小麦	540 kcal 24.3 g 14.6 g 83.0 g 1.1 g	乳・小麦	540 kcal 24.3 g 14.6 g 83.0 g 1.1 g	乳・小麦	540 kcal 24.3 g 14.6 g 83.0 g 1.1 g	乳・小麦	540 kcal 24.3 g 14.6 g 83.0 g 1.1 g
15	日	甘辛鶏の彩り丼 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁(ほうれん草・ごぼう)	うどん・ごま油・ご飯・ 砂糖・小魚せんべい・ 片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味 噌	キャベツ・コーン・ごぼ う・チンゲン菜・トマト・ほ うれん草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ミニ肉うどん	494 kcal 20.1 g 15.9 g 71.0 g 1.4 g	494 kcal 20.1 g 15.9 g 71.0 g 1.4 g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g
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/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米未満				613 25.1 19.6 90.1 1.6																			
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4米未満				496 20.5 16.4 71.5 1.3																			

		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		
リトル キッズ	昼食	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		午後おやつ	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・まけひかりに由来)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・まけひかりに由来)
16	月	ご飯 助宗タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・しらす・わかめ せんべい・バター・砂糖 小麦粉・焼ふ・油	スケウタラ・牛乳・豆乳・ 豚肉・味噌・油揚げ・ 冷蔵ベビーチーズ Ca・Fe	オレンジ・かぼちゃ・ひ じき・人参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 しらす・わかめ・せんべい 牛乳 スイートパンプキン 鉄分強化チーズ	489 kcal 22.4 g 18.8 g 62.9 g 1.4 g	乳・小麦	605 kcal 27.8 g 22.8 g 78.7 g 1.8 g	乳・小麦
17	火	スパゲティ・ボリタ ン さつま芋とコーンのコロコロ炒め スープ(チンゲン菜・人参)	イチゴジャム・さつま 芋・スパゲティ・ほう れん草と小松菜せん べい・砂糖・小麦粉・ 油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉 豆腐	コーン・チンゲン菜・ ピーマン・玉ねぎ・人 参	ウスターソース・ケチャ ップ・ベーキングパウ ダー・みりん風調味料・ 出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 粉豆腐のジャムクッキー	528 kcal 22.4 g 19.6 g 70.3 g 1.5 g	乳・小麦	653 kcal 27.7 g 23.9 g 87.6 g 1.9 g	乳・小麦
18	水	ご飯 鮭と野菜の炒め物 切干大根ともやしとえ みそ汁(なす・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・わかめ・せんべ い・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鮭・ 納豆・味噌	あおさ・インゲン・え のき・なす・バナナ・え び・玉ねぎ・人参・切 干し・万能ねぎ	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめ・せんべい 牛乳 あおさ粉巻き納豆	468 kcal 20.4 g 11.0 g 76.5 g 1.1 g	乳・小麦	574 kcal 25.0 g 12.2 g 96.5 g 1.4 g	乳・小麦
19	木	チキンカレーライス キャベツときゅうりのツナ和え スープ(豆腐・小松菜) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 小魚・すなっく・米粉・ 油	きな粉・ツナフレーク 缶・ヨーグルト・牛乳・ 鶏肉・豆乳・豆腐・茹 小豆缶	キャベツ・きゅうり・玉 ねぎ・小松菜・人参	SBカレーの王子さま顆 粒・ベーキングパウ ダー・出し汁・醤油・水・ 精製塩	牛乳 小魚・すなっく 牛乳 米粉の小豆ケーキ	533 kcal 21.8 g 18.6 g 75.6 g 1.7 g	乳・小麦	667 kcal 26.9 g 22.5 g 96.5 g 1.7 g	乳・小麦
20	金	ご飯 白糸タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のごまサラダ 具だくさん汁(豚肉・玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	かぼちゃ&にんじんリン グ・ごま・ごま油・ご 飯・さつま芋・バター・ 砂糖・小麦粉・片栗 粉・油	シロイタラ・牛乳・豚 肉・味噌	オレンジ・トマト・パ ナ・ほうれん草・ワカ メ・玉ねぎ・人参・白 菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン グ 牛乳 さつま芋の黄金焼き フルーツ(オレンジ)	492 kcal 18.8 g 14.0 g 77.1 g 1.1 g	乳・小麦	612 kcal 23.0 g 16.3 g 98.6 g 1.4 g	乳・小麦
21	土	鉄分強化！ふりかけご飯 大根と人参のナムル風 みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・とも ろし・すなっく・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・ 豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤 ピーマン・玉ねぎ・人 参・大根・長ねぎ	ウスターソース・ケチャ ップ・ふりかけ・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 れん・ともろし・すなっ く 牛乳 ビザまん風	531 kcal 21.0 g 20.6 g 71.2 g 1.7 g	乳・小麦	664 kcal 25.9 g 25.2 g 90.6 g 2.2 g	乳・小麦
22	日	ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き 鶏レバーの生煮煮 すまし汁(ソーマン・ワカメ) ヨーグルト	ごま・せんべい・ご 飯・じゃが芋・ソーマン・ バター・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	おから・カラスカレイ ・ヨーグルト・牛乳・ 鶏レバー・豆乳	チンゲン菜・レーズン ・ワカメ・人参・生 姜	ベーキングパウダー・ 酒・出し汁・醤油・水・ 精製塩	牛乳 ごま・せんべい 牛乳 レーズンおから・焼 しパン	538 kcal 22.5 g 17.0 g 80.4 g 1.4 g	乳・小麦	668 kcal 27.8 g 20.1 g 101.9 g 1.8 g	乳・小麦
23	月	ご飯 肉野菜のせさっぴり温 かい きゅうりと人参の和え 物 みそ汁(大根・焼ふ)	いわし・せんべい・ご ま・ごま油・ご飯・さ つま芋・砂糖・焼ふ・ 片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味 噌	きゅうり・りんご・ジュ ース・寒天・玉ねぎ・ 小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・ 水	牛乳 いわし・せんべい 牛乳 黒ごま大学芋 アップルゼリー	476 kcal 17.4 g 14.3 g 74.8 g 0.8 g	乳・小麦	585 kcal 20.8 g 16.6 g 94.2 g 0.9 g	乳・小麦
24	火	●アスパラとコーンの塩にぎり 白糸タラのみそパン粉揚げ 鶏肉とかぼちゃの含め煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯・ソフトな塩・せ ん・パン粉・マカロニ・ 砂糖・小麦粉・油	きな粉・シロイタラ ・牛乳・鶏肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・グ リーンプラス・アスパ ラ・人参・白菜・白 桃缶	みりん風調味料・出し 汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩・せ ん 牛乳 マカロニ・きな こ フルーツ(白桃缶)	483 kcal 20.8 g 14.8 g 71.7 g 0.7 g	乳・小麦	595 kcal 25.5 g 17.4 g 90.0 g 0.7 g	乳・小麦
25	水	納豆ごはん 豚生炒め もやしとトマトのサ ラダ みそ汁(キャベツ・な めこ)	ご飯・りんご・ジャム・ 砂糖・小麦粉・油・ 小魚・せんべい・小 麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・豚 肉・納豆・味噌	キャベツ・トマト・な めこ・ パプリカ・黄・もやし・ 玉ねぎ・人参・生 姜・万能ねぎ	ベーキングパウダー・ みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・ 精製塩	牛乳 小魚・せんべい 牛乳 ヨーグルト・パ ン	496 kcal 19.9 g 16.7 g 71.9 g 1.2 g	乳・小麦	610 kcal 24.3 g 20.0 g 89.9 g 1.5 g	乳・小麦
26	木	中華風冷やしソー メン じゃが芋のごまが らめ アップルゼリー	ごま・ごま油・ご 飯・じゃが芋・しらす ・わかめ・せんべい・ ソーメン・マヨネーズ・ 砂糖・小麦粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉 ・	インゲン・きゅうり・ りんご・ジュース・ ワカメ・寒天・人 参	ふりかけ・みりん風 調味料・酒・出し汁・ 醤油・酢・水	牛乳 しらす・わかめ・せん べい 牛乳 チーズ入り・ふり かけ・おにぎり スティック野菜	515 kcal 19.3 g 19.0 g 71.6 g 1.3 g	乳・卵・小麦	640 kcal 23.6 g 23.1 g 90.5 g 1.6 g	乳・卵・小麦
27	金	ご飯 照り鮭となすのグ ラタン風 キャベツのおか サ ラダ スープ(さつま芋・ 長ねぎ)	ごま油・ご飯・さ つま芋・バター・ パン粉・ほう れん草と小松菜 せんべい・砂糖・ 小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏 肉・豆乳・豚肉・ 味噌	キャベツ・コーン・ なす・ パセリ・玉ねぎ・ 人参・長 ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜 せんべい 牛乳 挽肉のコーンお 焼き	465 kcal 19.8 g 16.1 g 65.8 g 1.1 g	乳・小麦	568 kcal 24.2 g 19.2 g 81.5 g 1.4 g	乳・小麦
28	土	鉄分強化！ふりかけ 豆腐の肉野菜あん かけ 白菜と人参の醬油 炒め みそ汁(花ふ・油 揚げ)	ご飯・わかめ・せん べい・花ふ・砂糖・ 片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・ 豆腐・味噌・油揚げ・ 茹小豆缶	みかん缶・寒天・玉 ねぎ・小松菜・人参・ 白菜	ふりかけ・みりん風 調味料・酒・出し汁・ 醤油・水・精製塩	牛乳 わかめ・せんべい 牛乳 豆乳・みかん・小 豆の三色あん	444 kcal 20.0 g 12.8 g 66.5 g 0.9 g	乳・小麦	541 kcal 24.4 g 14.6 g 83.0 g 1.1 g	乳・小麦
29	日	甘辛鶏の彩り井 戸 トマトと玉ねぎのサ ラダ みそ汁(ほうれん草・ ごぼう)	うどん・ごま油・ご 飯・砂糖・小魚・す なっく・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・ 味噌	キャベツ・コーン・ ごぼう・チンゲン菜・ トマト・ほう れん草・玉ねぎ・人 参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	牛乳 小魚・すなっく 牛乳 ミニ肉うどん	489 kcal 20.1 g 15.9 g 69.8 g 1.4 g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	乳・小麦
30	月	ご飯 助宗タラの照り焼 き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼 ふ) アップルゼリー	かぼちゃ&にんじん リング・ご飯・バター・ 砂糖・小麦粉・焼ふ・ 油	スケウタラ・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌・油 揚げ・冷蔵ベビーチ ーズ Ca・Fe	かぼちゃ・ひじき・ りんご・ ジュース・寒天・人 参・大 根・白菜	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製 塩	牛乳 かぼちゃ&にんじん リング 牛乳 スイートパンプ キン 鉄分強化チ ーズ	500 kcal 22.4 g 18.9 g 64.1 g 1.4 g	乳・小麦	622 kcal 27.8 g 23.0 g 81.0 g 1.8 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」でご確認下さい。

※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。