



リトルキッズ	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	午後おやつ	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	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 豚肉とほうれん草の煮物 みそ汁(もやし・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵 ペビーチーズCa+Fe 油	あおさ粉・バナナ・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 じゃが芋の磯田チーズ焼き	486 kcal 21.8 g 18.3 g 64.3 g 1.4 g	乳成分・小麦	598 kcal 26.9 g 21.9 g 80.2 g 1.8 g	乳成分・小麦	470 kcal 23.0 g 15.5 g 63.4 g 1.1 g	乳成分・小麦	575 kcal 28.5 g 18.4 g 78.3 g 1.4 g									
2	土	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏ささみのケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	きな粉・ツナフレーク 缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌・油揚げ	コーン・ピーマン・りんご ジュース・寒天・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 いわしせんべい きな粉おふレンチ アップルゼリー	472 kcal 23.2 g 15.7 g 63.4 g 1.1 g	乳成分・小麦	579 kcal 28.6 g 18.5 g 79.2 g 1.4 g	乳成分・小麦	493 kcal 21.3 g 14.4 g 75.3 g 1.3 g	乳成分・小麦	608 kcal 26.2 g 16.7 g 94.9 g 1.6 g									
3	日	ご飯 豆腐と白菜のどろろ煮 鶏レバーの甘辛揚げ みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌	グリーンピース・しめじ・トマト・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参・白菜	ペーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	489 kcal 20.8 g 14.2 g 75.2 g 1.4 g	乳成分・小麦	603 kcal 25.5 g 16.6 g 94.8 g 1.6 g	乳成分・小麦	440 kcal 16.2 g 14.5 g 65.7 g 0.9 g	乳成分・小麦	541 kcal 19.3 g 17.0 g 83.2 g 1.1 g									
4	月	豚キヤベツ丼 大根と人参のサラダ みそ汁(小松菜・焼ふ)	牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・キヤベツ・みかん缶・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	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 黒ごま大学かぼちゃ フルーツ(みかん缶)	441 kcal 16.1 g 14.5 g 68.0 g 0.9 g	乳成分・小麦	536 kcal 19.2 g 17.0 g 84.6 g 1.1 g	乳成分・小麦	495 kcal 18.7 g 16.4 g 74.6 g 1.2 g	乳成分・小麦	616 kcal 22.8 g 19.6 g 95.2 g 1.5 g									
5	火	ご飯 カラスカレイのコロコロ焼き 鶏肉と野菜の炒り煮 スープ(人参・インゲン) フルーツ(オレンジ)	おから・カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳	インゲン・オレンジ・なす・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ペーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらすわかつめ 牛乳 おからホットケーキ	494 kcal 18.9 g 16.4 g 74.1 g 1.2 g	乳成分・小麦	612 kcal 23.1 g 19.6 g 93.8 g 1.5 g	乳成分・小麦	440 kcal 19.3 g 15.5 g 61.9 g 0.9 g	乳成分・小麦	541 kcal 23.6 g 18.4 g 78.0 g 1.1 g									
6	水	●おまじな飯 ●とんべい風キヤベツ焼き ●焼きもちこし みそ汁(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	おから・カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳	インゲン・オレンジ・なす・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ペーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらすわかつめ 牛乳 おからホットケーキ	494 kcal 18.9 g 16.4 g 74.1 g 1.2 g	乳成分・小麦	612 kcal 23.1 g 19.6 g 93.8 g 1.5 g	乳成分・小麦	440 kcal 19.3 g 15.5 g 61.9 g 0.9 g	乳成分・小麦	541 kcal 23.6 g 18.4 g 78.0 g 1.1 g									
7	木	ご飯 夏野菜麻婆豆腐 白菜と人参のサラダ すまし汁(玉ねぎ・油揚げ)	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	ズッキーニ・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	SBシチューの王子さま 顆粒・ペーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 シチューパン風	535 kcal 21.3 g 20.4 g 71.5 g 1.9 g	乳成分・小麦	664 kcal 26.2 g 24.8 g 89.8 g 2.4 g	乳成分・小麦	535 kcal 21.3 g 20.5 g 71.4 g 1.9 g	乳成分・小麦	664 kcal 26.2 g 24.8 g 89.8 g 2.4 g									
8	金	ポークカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ(ほうれん草・コーン) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚すなっく・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・ひじき・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	SBカレーの王子さま 顆粒・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 冷やしおろしわかめうどん	487 kcal 18.8 g 15.2 g 73.3 g 1.8 g	乳成分・小麦	605 kcal 22.8 g 18.0 g 93.4 g 2.3 g	乳成分・小麦	491 kcal 18.9 g 15.3 g 74.2 g 1.8 g	乳成分・小麦	605 kcal 22.8 g 18.0 g 93.4 g 2.3 g								
9	土	鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラのムニエル さつまいもとささみのおかか みそ汁(白菜・えのき茸) ヨーグルト	かぼちゃ&にんじん リング・ご飯・さつまい も・バター・砂糖・小麦 粉・油	シロイトタラ・ヨーグル ト・花かつお・牛乳・鶏 肉・豆乳・味噌	えのき茸・みかん缶・寒 天・人参・白桃缶	ふりかけ・酒・出し汁・醬 油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじん リング 牛乳 冷え冷えフルーツ寒天	430 kcal 19.2 g 10.7 g 68.7 g 0.9 g	乳成分・小麦	528 kcal 23.5 g 11.9 g 87.2 g 1.1 g	乳成分・小麦	505 kcal 18.5 g 16.3 g 73.8 g 1.2 g	乳成分・小麦	622 kcal 22.4 g 19.4 g 92.5 g 1.5 g								
10	日	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 夏野菜の春雨ソテー みそ汁(花ふ・ワカメ)	きな粉・牛乳・豆乳・豚 肉・味噌・茹こ大豆	コーン・ズッキーニ・ワカ メ・人参・大根	ペーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油	牛乳 とちもちすなっく 牛乳 米粉の小豆ケーキ	500 kcal 18.4 g 16.3 g 72.6 g 1.2 g	乳成分・小麦	622 kcal 22.4 g 19.4 g 92.5 g 1.5 g	乳成分・小麦	521 kcal 25.8 g 15.8 g 71.8 g 1.2 g	乳成分・小麦	648 kcal 32.4 g 18.8 g 90.7 g 1.5 g									
11	月	ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉と野菜のくたくた煮 みそ汁(油揚げ・豆腐) フルーツ(オレンジ)	牛乳・鮭・豆乳・豆腐・ 豚肉・粉豆腐・味噌・ 油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・ マト・レーズン・玉ねぎ	ペーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 粉豆腐のジャムレーズン 蒸しパン	523 kcal 25.9 g 16.0 g 72.1 g 1.2 g	乳成分・小麦	648 kcal 32.4 g 18.8 g 90.7 g 1.5 g	乳成分・小麦	521 kcal 25.8 g 15.8 g 71.8 g 1.2 g	乳成分・小麦	648 kcal 32.4 g 18.8 g 90.7 g 1.5 g									
12	火	冷やし鶏ソーマン じゃが芋のごまがらめ アップルゼリー	いわしせんべい・ご ま・ごま油・ご飯・じゃ が芋・ソーメン・砂糖・ 小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏 肉	アスパラ・オクラ・りんご ジュース・ワカメ・寒天・ 人参	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 しらすそばろチャーハン	494 kcal 23.2 g 14.3 g 72.1 g 1.4 g	乳成分・小麦	609 kcal 28.6 g 16.6 g 90.6 g 1.8 g	乳成分・小麦	499 kcal 20.3 g 16.2 g 72.1 g 1.1 g	乳成分・小麦	616 kcal 24.8 g 19.2 g 90.6 g 1.4 g								
13	水	ご飯 助宗タラの彩り甘酢あんかけ 切干大根煮 具だくさん汁(豚肉・なす・ごぼう) フルーツ(みかん缶)	ご飯・ソフトな塩せん・ 砂糖・米粉・片栗粉・油	スケウタラ・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌	ごぼう・なす・ピーマン・ ほうれん草・みかん缶・ 玉ねぎ・人参・切干大根	ペーキングパウダー・ 酒・出し汁・醤油・酢・精 製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 米粉のドーナッツ	503 kcal 20.6 g 16.1 g 72.5 g 1.2 g	乳成分・小麦	622 kcal 25.2 g 19.2 g 91.1 g 1.4 g	乳成分・小麦	538 kcal 23.5 g 18.4 g 76.1 g 1.3 g	乳成分・小麦	674 kcal 29.2 g 22.3 g 97.2 g 1.6 g								
14	木	ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーメン)	牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・キ ャベツ・グリーンピース・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・みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・精製 塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ミニナポリタン	498 kcal 21.1 g 16.1 g 73.3 g 1.1 g	乳成分・小麦	613 kcal 25.9 g 19.2 g 91.8 g 1.4 g	乳成分・小麦	482 kcal 21.8 g 18.1 g 63.5 g 1.4 g	乳成分・小麦	598 kcal 26.9 g 21.9 g 80.2 g 1.8 g									
15	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 豚肉とほうれん草の煮物 みそ汁(かぶ・青ねぎ) アップルゼリー	シロイトタラ・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌・冷蔵 ペビーチーズCa+Fe	あおさ粉・かぶ・パセ リ粉・ほうれん草・りんご ジュース・寒天・玉ねぎ ・人参・青ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製 塩	牛乳 しらすわかつめ 牛乳 じゃが芋の磯田チーズ焼き	492 kcal 21.4 g 18.2 g 66.3 g 1.4 g	乳成分・小麦	609 kcal 26.0 g 22.5 g 83.3 g 1.8 g	乳成分・小麦	468 kcal 23.0 g 15.6 g 62.8 g 1.1 g	乳成分・小麦	579 kcal 28.6 g 18.5 g 79.2 g 1.4 g									
年齢		給与栄養目標量			当月平均給与栄養量			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			603			25.6			18.7			88.8			1.6					
1〜2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満			488			20.9			15.8			70.5			1.3					

食べる量はよく噛んで食べてください。よく噛むことで、食後腸胃や消化の負担が軽減し、お腹に良いとされています。

タイハイ(株)
応援サポート
林家たい平師匠

お魚たちとのふれあいたのしそうですね。



リトルキッズ	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	午後おやつ	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	
16	土	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏ささみのケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	きな粉・ツナフレーク 缶・牛乳・鶏肉・豆乳・ 粉豆腐・味噌・油揚げ	コーン・ピーマン・りんご ジュース・寒天・玉ねぎ ・人参・大根	ウスターソース・ケチャ ップ・ふりかけ・酒・出 し汁・醤油・水	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 じゃが芋の磯田チーズ焼き	486 kcal 21.8 g 18.3 g 64.3 g 1.4 g	乳成分・小麦	598 kcal 26.9 g 21.9 g 80.2 g 1.8 g	乳成分・小麦	470 kcal 23.0 g 15.5 g 63.4 g 1.1 g	乳成分・小麦	575 kcal 28.5 g 18.4 g 78.3 g 1.4 g	
17	日	ご飯 豆腐と白菜のどろろ煮 鶏レバーの甘辛揚げ みそ汁(玉ねぎ・ぶなしめじ)	牛乳・鶏レバー・豆乳・ 豆腐・味噌	グリーンピース・ぶなしめ じ・ブロッコリー・ほうれ ん草・レーズン・玉ねぎ ・人参・白菜	ペーキングパウダー・み りん風調味料・出し汁・ 醤油・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	493 kcal 21.3 g 14.4 g 75.3 g 1.3 g	乳成分・小麦	608 kcal 26.2 g 16.7 g 94.9 g 1.6 g	乳成分・小麦	440 kcal 16.2 g 14.5 g 65.7 g 0.9 g	乳成分・小麦	541 kcal 19.3 g 17.0 g 83.2 g 1.1 g	
18	月	豚キヤベツ丼 大根と人参のサラダ みそ汁(小松菜・焼ふ)	牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・キヤベツ・み かん缶・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	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 黒ごま大学かぼちゃ フルーツ(みかん缶)	441 kcal 16.1 g 14.5 g 68.0 g 0.9 g	乳成分・小麦	536 kcal 19.2 g 17.0 g 84.6 g 1.1 g	乳成分・小麦	495 kcal 18.7 g 16.4 g 74.6 g 1.2 g	乳成分・小麦	616 kcal 22.8 g 19.6 g 95.2 g 1.5 g	
19	火	ご飯 カラスカレイのコロコロ焼き 鶏肉と野菜の炒り煮 スープ(人参・インゲン) フルーツ(バナナ)	おから・カラスカレイ・ 牛乳・鶏肉・豆乳	インゲン・なす・パイナ ンナップ・玉ねぎ・人参 ・青ねぎ	ペーキングパウダー・み りん風調味料・出し汁・ 醤油・水・精製塩	牛乳 しらすわかつめ 牛乳 おからホットケーキ	494 kcal 18.9 g 16.4 g 74.1 g 1.2 g	乳成分・小麦	612 kcal 23.1 g 19.6 g 93.8 g 1.5 g	乳成分・小麦	440 kcal 19.3 g 15.5 g 61.9 g 0.9 g	乳成分・小麦	541 kcal 23.6 g 18.4 g 78.0 g 1.1 g	
20	水	ご飯 豚肉と野菜の炒り煮 みそ汁(かぼちゃ・ワカメ)	おから・カラスカレイ・ 牛乳・鶏肉・豆乳	インゲン・なす・パイナ ンナップ・玉ねぎ・人参 ・青ねぎ	ペーキングパウダー・み りん風調味料・出し汁・ 醤油・水・精製塩	牛乳 しらすわかつめ 牛乳 おからホットケーキ	494 kcal 18.9 g 16.4 g 74.1 g 1.2 g	乳成分・小麦	612 kcal 23.1 g 19.6 g 93.8 g 1.5 g	乳成分・小麦	440 kcal 19.3 g 15.5 g 61.9 g 0.9 g	乳成分・小麦	541 kcal 23.6 g 18.4 g 78.0 g 1.1 g	
21	木	ご飯 夏野菜麻婆豆腐 白菜と人参のサラダ すまし汁(玉ねぎ・油揚げ)	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌 ・油揚げ	ズッキーニ・パプリカ黄 ・玉ねぎ・人参・長ねぎ ・白菜	SBシチューの王子さま 顆粒・ペーキングパウ ダー・出し汁・醤油・酢 ・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 シチューパン風	535 kcal 21.3 g 20.4 g 71.5 g 1.9 g	乳成分・小麦	664 kcal 26.2 g 24.8 g 89.8 g 2.4 g	乳成分・小麦	535 kcal 21.3 g 20.5 g 71.4 g 1.9 g	乳成分・小麦	664 kcal 26.2 g 24.8 g 89.8 g 2.4 g	
22	金	ポークカレーライス きゅうりとひじきのツナ サラダ スープ(ほうれん草・コー ン) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・ じゃが芋・砂糖・小魚 すなっく・油	ツナフレーク缶・牛乳・ 豚肉	オレンジ・きゅうり・コ ーン・ひじき・ほうれん 草・ワカメ・玉ねぎ・ 人参・大根	SBカレーの王子さま 顆粒・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 冷やしおろしわかめ うどん	487 kcal 18.8 g 15.2 g 73.3 g 1.8 g	乳成分・小麦	605 kcal 22.8 g 18.0 g 93.4 g 2.3 g	乳成分・小麦	491 kcal 18.9 g 15.3 g 74.2 g 1.8 g	乳成分・小麦	605 kcal 22.8 g 18.0 g 93.4 g 2.3 g
23	土	鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラのムニエル さつまいもとささみの おかか みそ汁(白菜・えのき茸) ヨーグルト	かぼちゃ&にんじん リング・ご飯・さつまい も・バター・砂糖・小麦 粉・油	シロイトタラ・ヨーグル ト・花かつお・牛乳・鶏 肉・豆乳・味噌	えのき茸・みかん缶・寒 天・人参・白桃缶	ふりかけ・酒・出し汁・醬 油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじん リング 牛乳 冷え冷えフルーツ寒天	430 kcal 19.2 g 10.7 g 68.7 g 0.9 g	乳成分・小麦	528 kcal 23.5 g 11.9 g 87.2 g 1.1 g	乳成分・小麦	505 kcal 18.5 g 16.3 g 73.8 g 1.2 g	乳成分・小麦	622 kcal 22.4 g 19.4 g 92.5 g 1.5 g
24	日	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 夏野菜の春雨ソテー みそ汁(花ふ・ワカメ)	きな粉・牛乳・豆乳・豚 肉・味噌・茹こ大豆	コーン・ズッキーニ・ワカ メ・人参・大根	ペーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油	牛乳 とちもちすなっく 牛乳 米粉の小豆ケーキ	500 kcal 18.4 g 16.3 g 72.6 g 1.2 g	乳成分・小麦	622 kcal 22.4 g 19.4 g 92.5 g 1.5 g	乳成分・小麦	521 kcal 25.8 g 15.8 g 71.8 g 1.2 g	乳成分・小麦	648 kcal 32.4 g 18.8 g 90.7 g 1.5 g	
25	月	ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉と野菜のくたくた煮 みそ汁(油揚げ・豆腐) フルーツ(オレンジ)	牛乳・鮭・豆乳・豆腐・ 豚肉・粉豆腐・味噌・ 油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・ マト・レーズン・玉ねぎ	ペーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 粉豆腐のジャムレーズン 蒸しパン	523 kcal 25.9 g 16.0 g 72.1 g 1.2 g	乳成分・小麦	648 kcal 32.4 g 18.8 g 90.7 g 1.5 g	乳成分・小麦	521 kcal 25.8 g 15.8 g 71.8 g 1.2 g	乳成分・小麦	648 kcal 32.4 g 18.8 g 90.7 g 1.5 g	
26	火	冷やし鶏ソーマン じゃが芋のごまがらめ アップルゼリー	いわしせんべい・ご ま・ごま油・ご飯・じゃ が芋・ソーメン・砂糖・ 小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏 肉	アスパラ・オクラ・りんご ジュース・ワカメ・寒天・ 人参	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 しらすそばろチャーハン	494 kcal 23.2 g 14.3 g 72.1 g 1.4 g	乳成分・小麦	609 kcal 28.6 g 16.6 g 90.6 g 1.8 g	乳成分・小麦	499 kcal 20.3 g 16.2 g 72.1 g 1.1 g	乳成分・小麦	616 kcal 24.8 g 19.2 g 90.6 g 1.4 g
27	水	ご飯 助宗タラの彩り甘酢あん かけ 切干大根煮 具だくさん汁(豚肉・な す・ごぼう) フルーツ(バナナ)	ご飯・ソフトな塩せん・ 砂糖・米粉・片栗粉・油	スケウタラ・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌	ごぼう・なす・ピーマン・ ほうれん草・みかん缶・ 玉ねぎ・人参・切干大根	ペーキングパウダー・ 酒・出し汁・醤油・酢・精 製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 米粉のドーナッツ	503 kcal 20.6 g 16.1 g 72.5 g 1.2 g	乳成分・小麦	622 kcal 25.2 g 19.2 g 91.1 g 1.4 g	乳成分・小麦	538 kcal 23.5 g 18.4 g 76.1 g 1.3 g	乳成分・小麦	674 kcal 29.2 g 22.3 g 97.2 g 1.6 g
28	木	●金魚飯(岐阜県) ●鶏ちゃん焼き(岐阜県) 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ ソーメン) ヨーグルト	牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・キ ャベツ・グリーンピース・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・みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・精製 塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ミニナポリタン	498 kcal 21.1 g 16.1 g 73.3 g 1.1 g	乳成分・小麦	613 kcal 25.9 g 19.2 g 91.8 g 1.4 g	乳成分・小麦	482 kcal 21.8 g 18.1 g 63.5 g 1.4 g	乳成分・小麦	598 kcal 26.9 g 21.9 g 80.2 g 1.8 g	
29	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 豚肉とほうれん草の煮物 みそ汁(もやし・万能 ねぎ) フルーツ(バナナ)	シロイトタラ・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌・冷蔵 ペビーチーズCa+Fe	あおさ粉・バナナ・ほう れん草・もやし・玉ねぎ ・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製 塩	牛乳 しらすわかつめ 牛乳 じゃが芋の磯田チーズ焼き	492 kcal 21.4 g 18.2 g 66.3 g 1.4 g	乳成分・小麦	609 kcal 26.0 g 22.5 g 83.3 g 1.8 g	乳成分・小麦	468 kcal 23.0 g 15.6 g 62.8 g 1.1 g	乳成分・小麦	579 kcal 28.6 g 18.5 g 79.2 g 1.4 g	
30	土	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏ささみのケチャップ炒 め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	きな粉・ツナフレーク 缶・牛乳・鶏肉・豆乳・ 粉豆腐・味噌・油揚げ	コーン・ピーマン・りんご ジュース・寒天・玉ねぎ ・人参・大根	ウスターソース・ケチャ ップ・ふりかけ・酒・出 し汁・醤油・水	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 じゃが芋の磯田チーズ焼き	486 kcal 21.8 g 18.3 g 64.3 g 1.4 g	乳成分・小麦	598 kcal 26.9 g 21.9 g 80.2 g 1.8 g	乳成分・小麦	470 kcal 23.0 g 15.5 g 63.4 g 1.1 g	乳成分・小麦	575 kcal 28.5 g 18.4 g 78.3 g 1.4 g	
31	日	ご飯 豆腐と白菜のどろろ煮 鶏レバーの甘辛揚げ みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	牛乳・鶏レバー・豆乳・ 豆腐・味噌	グリーンピース・しめじ・ トマト・ほうれん草・レ ーズン・玉ねぎ・人参・ 白菜	ペーキングパウダー・み りん風調味料・出し汁・ 醤油・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	493 kcal 21.3 g 14.4 g 75.3 g 1.3 g	乳成分・小麦	608 kcal 26.2 g 16.7 g 94.9 g 1.6 g	乳成分・小麦	440 kcal 16.2 g 14.5 g 65.7 g 0.9 g	乳成分・小麦	541 kcal 19.3 g 17.0 g	