

年齢	性別	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	
		鉄分強化！ふりかけご飯	助宗タラの甘酢あん	豚肉と小松菜のサラダ	すまし汁	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
3~5歳	1~2歳	給与栄養目標量	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											
1	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 豚肉と小松菜のサラダ すまし汁 フルーツ (みかん缶)	ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉	キヌサヤ・ごぼう・みかん缶・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 レーズンおから蒸しパン	492 kcal 20.3 g 11.2 g 76.5 g	20.3 g 12.6 g 97.7 g 1.2 g	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	アレルギー	アレルギー
2	日	豚肉のケチャップソース 白菜サラダ みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	コーン・ほうれん草・れんこん・白菜	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・酢・水・精製塩	牛乳 ごま油 牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	526 kcal 17.9 g 17.2 g 72.8 g	17.9 g 21.6 g 20.4 g 91.7 g	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	アレルギー	アレルギー
3	月	鶏肉の野菜炒め 大根とインゲンのサラダ みそ汁	いわしせんべい・ごま油・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・大豆・味噌	インゲン・ワカメ・黄桃缶・玉ねぎ・人参・赤ピーマン・大根・大根葉	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢	牛乳 いわしせんべい 牛乳 大豆きなご焼き フルーツ (黄桃缶)	465 kcal 18.6 g 16.8 g 58.9 g 1.0 g	18.6 g 22.4 g 20.0 g 72.8 g 1.2 g	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	アレルギー	アレルギー
4	火	枝豆ひじきご飯 鮭の煮付け 鶏肉とスナップエンドウの炒め物 みそ汁 フルーツ (パイナップル)	ご飯・りんごジャム・花ふ・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌・油揚げ	スナップエンドウ・パイナップル缶・ひじき・玉ねぎ・枝豆・小松菜・人参・冬瓜	ベーキングパウダー・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 大豆きなご焼き フルーツ (黄桃缶)	495 kcal 22.2 g 13.4 g 69.0 g 1.2 g	22.2 g 27.4 g 15.5 g 86.0 g 1.5 g	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	アレルギー	アレルギー
5	水	豚しゃぶ冷やしうどん かぼちゃの塩バター煮 フルーツ (みかん缶)	うどん・ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・バター・砂糖・片栗粉・油	ちりめん干し・花かつお・牛乳・豚肉	オクラ・かぼちゃ・キャベツ・みかん缶・ワカメ・大根葉	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 じゃこと大根葉のおにぎり	458 kcal 18.5 g 11.6 g 68.3 g	18.5 g 22.4 g 13.0 g 85.9 g	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	アレルギー	アレルギー
6	木	●こいのぼりライス 助宗タラのサクサクフライ チンゲン菜のごまサラダ スープ	ごま・ご飯・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	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳	アスパラ・グリーンピース・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・赤ピーマン・大根・長ねぎ・洋なし缶	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・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 洋梨のケーキ	538 kcal 19.9 g 18.5 g 69.5 g 1.4 g	19.9 g 24.3 g 22.4 g 86.5 g 1.8 g	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	アレルギー	アレルギー
7	金	ご飯 豆腐ハンバーグ さつまいもとインゲンのサラダ すまし汁	ご飯・さつまいも・パン粉・わかめせんべい・砂糖・油	牛乳・鉄強化チーズ・豆腐・豚肉・味噌	インゲン・ごぼう・ブロッコリー・りんごジュース・ワカメ・寒天・玉ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 りんごゼリー 鉄分強化チーズ	485 kcal 16.9 g 16.5 g 65.5 g 1.4 g	16.9 g 20.3 g 19.6 g 81.7 g 1.8 g	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	アレルギー	アレルギー
8	土	鉄分強化！ふりかけご飯 ポークピーズ 小松菜と人参の和え物 みそ汁	ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	きな粉・牛乳・大豆・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	グリーンピース・トマト・なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参	ケチャップ・ふりかけ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きな粉蒸しパン	478 kcal 19.6 g 13.5 g 67.4 g 1.4 g	19.6 g 23.9 g 15.7 g 85.5 g 1.8 g	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	アレルギー	アレルギー
9	日	ご飯 白糸タラのごま煮 鶏レバーのかりん焼き みそ汁 ヨーグルト	かぼちゃ&にんじんリンゴ・ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・味噌	インゲン・かぼちゃ・チンゲン菜・ブロッコリー・レーズン・人参・白菜・白桃缶	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・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリンゴ 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ (白桃缶)	448 kcal 20.9 g 9.7 g 67.9 g 1.2 g	20.9 g 25.8 g 10.5 g 86.1 g 1.5 g	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	アレルギー	アレルギー
10	月	納豆ごはん 鮭の煮付け 切干大根の煮物 みそ汁	ご飯・とうもろこしすなっく・花ふ・砂糖・油	チーズ・牛乳・鶏肉・納豆・味噌・油揚げ	コーン・ごぼう・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 パワフルおにぎり トマト	534 kcal 20.8 g 17.2 g 71.9 g 1.2 g	20.8 g 25.7 g 20.7 g 91.5 g 1.5 g	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	アレルギー	アレルギー
11	火	ドライカレー 白菜のツナサラダ フルーツ (洋梨缶)	ごま油・ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	インゲン・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜・洋なし缶	S Bカレーの王子さま顆粒・ケチャップ・酢・水・精製塩	牛乳 ごま油 牛乳 桃入りあずき豆乳寒天	498 kcal 17.0 g 15.6 g 71.2 g 1.1 g	17.0 g 20.4 g 18.2 g 89.5 g 1.4 g	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	アレルギー	アレルギー
12	水	ご飯 カラカレイの和風焼き じゃが芋の含め煮 すまし汁 フルーツ (オレンジ)	いわしせんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・米粉・片栗粉・油	おから・カラカレイ・牛乳・豆乳・油揚げ	オレンジ・キヌサヤ・パナナ・もやし・小松菜・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 パナナおからドーナツ	516 kcal 15.7 g 16.5 g 75.7 g 1.0 g	15.7 g 19.6 g 95.4 g 1.2 g	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	アレルギー	アレルギー
13	木	鶏肉の和風スパゲッティ 南瓜のサクサクパン粉焼き スープ	さつまいも・スパゲッティ・イ・パン粉・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	牛乳・鶏肉	かぼちゃ・チンゲン菜・パインナップル缶・パセリ・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 さつまいももち フルーツ (パイナップル)	463 kcal 16.2 g 13.1 g 69.8 g 1.0 g	16.2 g 19.3 g 15.1 g 87.1 g 1.2 g	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	アレルギー	アレルギー
14	金	ご飯 春野菜のクリームシチュー 鶏さきとブロッコリーのサラダ フルーツ (バナナ)	ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・砂糖・米粉・油	ツナフレーク缶・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌	キャベツ・グリーンアスパラ・バナナ・ブロッコリー・ほうれん草・人参	S Bシチューの王子さま顆粒・酒・醤油・酢・水	牛乳 ごま油 牛乳 おやき風	475 kcal 17.5 g 13.5 g 69.3 g 1.2 g	17.5 g 21.1 g 15.5 g 87.2 g 1.5 g	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	アレルギー	アレルギー
15	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 豚肉と小松菜のサラダ すまし汁 ヨーグルト	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	おから・スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豆乳・豚肉	キヌサヤ・ごぼう・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・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 レーズンおから蒸しパン	504 kcal 21.3 g 12.2 g 76.6 g 1.2 g	21.3 g 26.2 g 13.9 g 96.1 g 1.5 g	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	アレルギー	アレルギー

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分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・午後おやつの合計栄養価になります。

クローバーがたくさん生えていますね〜。四つ葉はどこかな？

タイハイ (株)
応援サポーター
林 家 たい 平 師 匠

