

リト	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	午前おやつ (1～2歳児)	アレルギー		アレルギー		午前おやつ (1～2歳児)	アレルギー		アレルギー		午前おやつ (1～2歳児)	アレルギー		アレルギー																																																																																																																																																																																																																								
						たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質		たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質		たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質																																																																																																																																																																																																																							
1	日	ご飯 豚肉の治部煮風 さつま芋と枝豆の絡め焼き みそ汁	いわしせんべい・ご飯・ さつま芋・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚 肉・味噌・茹小豆缶	チンゲン菜・ワカメ・玉ね ぎ・枝豆・人参	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 豆乳小豆ういろう	574 20.6 12.4 92.9 0.9	kcal g g g g	乳・小麦	713 25.1 14.0 118.7 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	16	月	ご飯 鮭の甘辛だれ 小松菜と人参の煮浸し みそ汁 フルーツ (黄桃缶)	かぼちゃ&にんじんリン グ・ごま油・ご飯・砂 糖・片栗粉・油	ちりめん干し・牛乳・鶏 肉・鮭・味噌・油揚げ	アスパラ・スナップエンド ウ・黄桃缶・玉ねぎ・小松 菜・人参	みりん風調味料・出し汁・ 醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 納豆巻き	487 594 20.5 10.9 74.5 1.0	kcal g g g g g	乳・小麦	594 25.1 12.2 93.4 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	17	火	冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまがらめ フルーツ (オレンジ)	ごま・ごま油・しらす& わかめせんべい・ソーメ ン・バター・砂糖・焼 ふ・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鉄強化チー ズ・豆乳	オレンジ・かぼちゃ・きゅ うり・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・水	牛乳 冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまがらめ フルーツ (洋梨缶)	444 22.0 18.2 15.9 56.3 1.7	kcal g g g g g	乳・小麦	540 22.0 18.8 69.7 2.2	kcal g g g g	乳・小麦	18	水	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの磯風味焼き ほうれん草と人参のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ごませんべい・ごま油・ ご飯・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・ヨーグル ト・牛乳・豆乳・味噌	あおき粉・キャベツ・ほう れん草・人参・大根・長ね ぎ	ふりかけ・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 しらす&わかめせんべい 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	444 18.2 15.9 56.3 1.7	kcal g g g g	乳・小麦	540 22.0 18.8 69.7 2.2	kcal g g g g	乳・小麦	19	木	ご飯 鶏肉の竜田焼き かぼちゃのパターンソー ●冷やし汁風 (宮崎県) フルーツ (オレンジ)	ご飯・さつま芋・砂糖・ 小麦粉・油	エビ・ヨーグルト・牛 乳・味噌・油揚げ	グリーンアスパラ・チンゲ ン菜・バナナ・寒天・玉ね ぎ・人参・水菜	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 キャロット蒸しパン	468 16.2 13.0 69.3 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	568 19.3 15.0 86.3 1.6	kcal g g g g	乳・小麦	20	金	●ネコちゃんライス チキンとかぼちゃのグラタン風 スープ フルーツ (オレンジ)	うどん・ご飯・バター・ パン粉・わかめせんべ い・砂糖・小麦粉	ツナフレック缶・牛乳・ 鶏肉・豆乳	オレンジ・かぼちゃ・しめ じ・のり・パセリ・レーズ ン・ワカメ・玉ねぎ・小松 菜・人参・水菜	みりん風調味料・出し汁・ 醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 冷やしわかめうどん	505 18.6 14.2 75.1 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	620 22.5 16.5 94.6 1.8	kcal g g g g	乳・小麦・え び	21	土	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ (白桃缶)	ご飯・しらす&わかめ せんべい・マヨネーズ・砂 糖・小麦粉・焼ふ・油	チーズ・牛乳・鶏肉・粉 豆腐・味噌	キャベツ・グリーンピース・ コーン・ピーマン・玉ね ぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 芋ようかん ヨーグルト	546 15.6 13.8 87.9 1.1	kcal g g g g	乳・小麦・え び	680 18.5 16.1 113.1 1.4	kcal g g g g	乳・小麦・え び	22	日	ご飯 豆腐の和風野菜あん 鶏レバーのかりん焼き すまし汁	ごま・ご飯・バター・ほ うれん草と小松菜せんべ い・砂糖・小麦粉・片栗 粉・油	牛乳・鶏レバー・豆腐 豆腐	インゲン・ブロッコリー・ ほうれん草・玉ねぎ・人 参・白菜	みりん風調味料・出し汁・ 醤油・水・精製塩	牛乳 ごまけんべい 牛乳 ポパイケーキ	524 23.6 17.2 70.4 1.2	kcal g g g g	乳・卵・小麦	651 23.6 20.7 89.5 1.5	kcal g g g g	乳・卵・小麦	23	月	ご飯 豚ひき肉とキャベツのみそ炒め 大根のツナサラダ すまし汁	ご飯・バター・わかめ せんべい・砂糖・焼ふ・油	ツナフレック缶・牛乳・ 豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・レー ズン・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 とうもろこしすなっく 牛乳 ポパイケーキ	488 19.6 15.9 65.7 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	602 24.0 18.9 83.2 1.9	kcal g g g g	乳・小麦	24	火	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ 鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮 みそ汁 フルーツ (梨)	かぼちゃ&にんじんリン グ・ごま・ごま油・ご 飯・砂糖・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌・油揚げ・茹小豆缶	カットトマトパック・かぼ ちゃ・コーン・なす・ほう れん草・ワカメ・寒天・玉 ねぎ	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごまけんべい 牛乳 豆乳スイーツパンキン	483 16.8 15.9 67.0 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	589 20.1 18.6 83.8 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	25	水	ご飯 鶏肉と夏野菜のトマト煮込み ほうれん草のコンサラダ みそ汁 フルーツ (バナナ)	ごま・ごま油・ご飯・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌・油揚げ・茹小豆缶	カットトマトパック・かぼ ちゃ・コーン・なす・ほう れん草・ワカメ・寒天・玉 ねぎ	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 豆乳ごま寒天あんこのや みそ汁	476 19.1 15.3 63.9 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	579 23.2 18.1 79.1 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	26	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 鶏肉と白菜のひじき煮 みそ汁 フルーツ (洋梨缶)	ご飯・しらす&わかめ せんべい・ご飯・バター・ 砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	インゲン・ごぼう・パイナ ップル缶・ひじき・玉ね ぎ・人参・白菜・洋なし缶	みりん風調味料・出し汁・ 醤油	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 パイナップルケーキ	513 19.9 16.5 69.5 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	633 24.3 19.6 87.5 1.9	kcal g g g g	乳・小麦	27	金	ご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉とキャベツのおかか和え みそ汁 フルーツ (バナナ)	ご飯・バター・わかめ せんべい・砂糖・小麦粉・ 油	シロイタダ・花かつ お・牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・コー ン・トマト・小松菜・長ね ぎ・白桃缶・梨	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 ミナポリタン	509 17.8 13.9 76.0 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	624 21.5 16.2 95.3 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	28	土	ご飯 豚肉と夏野菜のトマト煮込み ほうれん草のコンサラダ みそ汁 フルーツ (梨)	ご飯・さつま芋・砂糖・ 小麦粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚 肉・味噌・茹小豆缶	チンゲン菜・ワカメ・玉ね ぎ・枝豆・人参	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ (洋梨缶)	419 19.7 8.8 64.1 0.7	kcal g g g g	乳・小麦	504 24.0 9.2 79.8 0.8	kcal g g g g	乳・小麦	29	日	ご飯 豚肉の治部煮風 れんこんと枝豆の絡め焼き みそ汁	ご飯・しらす&わかめ せんべい・砂糖・片栗粉・ 油	ちりめん干し・牛乳・ 鮭・納豆・味噌・油揚げ	トマト・のり・黄桃缶・玉 ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・出し汁・ 醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 豆乳小豆ういろう	550 20.5 12.2 87.1 0.9	kcal g g g g	乳・小麦	686 25.1 13.9 112.1 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	30	月	冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまがらめ フルーツ (オレンジ)	ごま・ごま油・ソーメ ン・バター・ほうれん草 と小松菜せんべい・砂 糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鉄強化チー ズ・豆乳	オレンジ・かぼちゃ・きゅ うり・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・水	牛乳 ほうれん草と小松菜せん べい 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	447 18.2 15.8 57.0 1.7	kcal g g g g	乳・小麦	540 22.0 18.8 69.7 2.2	kcal g g g g	乳・小麦	31	火	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				3～5歳			
3～5	歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	609	22.9	16.4	90.5	1.5	♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪				♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪																																																																																																																																																																																																																														
1～2	歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	496	18.8	14.1	71.8	1.2	♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪				♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪																																																																																																																																																																																																																														

リト	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	午前おやつ (1～2歳児)	アレルギー		アレルギー		午前おやつ (1～2歳児)	アレルギー		アレルギー		午前おやつ (1～2歳児)	アレルギー		アレルギー																																																																																																																																																																														
						たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質		たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質		たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質																																																																																																																																																																													
1	日	ご飯 豚肉の治部煮風 さつま芋と枝豆の絡め焼き みそ汁	いわしせんべい・ご飯・ さつま芋・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚 肉・味噌・茹小豆缶	チンゲン菜・ワカメ・玉ね ぎ・枝豆・人参	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 豆乳小豆ういろう	574 20.6 12.4 92.9 0.9	kcal g g g g	乳・小麦	713 25.1 14.0 118.7 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	16	月	ご飯 鮭の甘辛だれ 小松菜と人参の煮浸し みそ汁 フルーツ (黄桃缶)	かぼちゃ&にんじんリン グ・ごま油・ご飯・砂 糖・片栗粉・油	ちりめん干し・牛乳・鶏 肉・鮭・味噌・油揚げ	アスパラ・スナップエンド ウ・黄桃缶・玉ねぎ・小松 菜・人参	みりん風調味料・出し汁・ 醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 納豆巻き	487 594 20.5 10.9 74.5 1.0	kcal g g g g g	乳・小麦	594 25.1 12.2 93.4 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	17	火	冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまがらめ フルーツ (オレンジ)	ごま・ごま油・しらす& わかめせんべい・ソーメ ン・バター・砂糖・焼 ふ・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鉄強化チー ズ・豆乳	オレンジ・かぼちゃ・きゅ うり・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・水	牛乳 冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまがらめ フルーツ (洋梨缶)	444 22.0 18.2 15.9 56.3 1.7	kcal g g g g g	乳・小麦	540 22.0 18.8 69.7 2.2	kcal g g g g	乳・小麦	18	水	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの磯風味焼き ほうれん草と人参のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ごませんべい・ごま油・ ご飯・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・ヨーグル ト・牛乳・豆乳・味噌	あおき粉・キャベツ・ほう れん草・人参・大根・長ね ぎ	ふりかけ・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 しらす&わかめせんべい 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	444 18.2 15.9 56.3 1.7	kcal g g g g	乳・小麦	540 22.0 18.8 69.7 2.2	kcal g g g g	乳・小麦	19	木	ご飯 鶏肉の竜田焼き かぼちゃのパターンソー ●冷やし汁風 (宮崎県) フルーツ (オレンジ)	ご飯・さつま芋・砂糖・ 小麦粉・油	エビ・ヨーグルト・牛 乳・味噌・油揚げ	グリーンアスパラ・チンゲ ン菜・バナナ・寒天・玉ね ぎ・人参・水菜	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 キャロット蒸しパン	468 16.2 13.0 69.3 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	568 19.3 15.0 86.3 1.6	kcal g g g g	乳・小麦	20	金	●ネコちゃんライス チキンとかぼちゃのグラタン風 スープ フルーツ (オレンジ)	うどん・ご飯・バター・ パン粉・わかめせんべ い・砂糖・小麦粉	ツナフレック缶・牛乳・ 鶏肉・豆乳	オレンジ・かぼちゃ・しめ じ・のり・パセリ・レーズ ン・ワカメ・玉ねぎ・小松 菜・人参・水菜	みりん風調味料・出し汁・ 醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 冷やしわかめうどん	505 18.6 14.2 75.1 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	620 22.5 16.5 94.6 1.8	kcal g g g g	乳・小麦・え び	21	土	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ (白桃缶)	ご飯・しらす&わかめ せんべい・マヨネーズ・砂 糖・小麦粉・焼ふ・油	チーズ・牛乳・鶏肉・粉 豆腐・味噌	キャベツ・グリーンピース・ コーン・ピーマン・玉ね ぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 芋ようかん ヨーグルト	546 15.6 13.8 87.9 1.1	kcal g g g g	乳・小麦・え び	680 18.5 16.1 113.1 1.4	kcal g g g g	乳・小麦・え び	22	日	ご飯 豆腐の和風野菜あん 鶏レバーのかりん焼き すまし汁	ごま・ご飯・バター・ほ うれん草と小松菜せんべ い・砂糖・小麦粉・片栗 粉・油	牛乳・鶏レバー・豆腐 豆腐	インゲン・ブロッコリー・ ほうれん草・玉ねぎ・人 参・白菜	みりん風調味料・出し汁・ 醤油・水・精製塩	牛乳 ごまけんべい 牛乳 ポパイケーキ	524 23.6 17.2 70.4 1.2	kcal g g g g	乳・卵・小麦	651 23.6 20.7 89.5 1.5	kcal g g g g	乳・卵・小麦	23	月	ご飯 豚ひき肉とキャベツのみそ炒め 大根のツナサラダ すまし汁	ご飯・バター・わかめ せんべい・砂糖・焼ふ・油	ツナフレック缶・牛乳・ 豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・レー ズン・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 とうもろこしすなっく 牛乳 ポパイケーキ	488 19.6 15.9 65.7 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	602 24.0 18.9 83.2 1.9	kcal g g g g	乳・小麦	24	火	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ 鶏肉とチンゲン菜のたくたく煮 みそ汁 フルーツ (梨)	かぼちゃ&にんじんリン グ・ごま・ごま油・ご 飯・砂糖・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌・油揚げ・茹小豆缶	カットトマトパック・かぼ ちゃ・コーン・なす・ほう れん草・ワカメ・寒天・玉 ねぎ	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごまけんべい 牛乳 豆乳スイーツパンキン	483 16.8 15.9 67.0 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	589 20.1 18.6 83.8 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	25	水	ご飯 鶏肉と夏野菜のトマト煮込み ほうれん草のコンサラダ みそ汁 フルーツ (バナナ)	ご飯・さつま芋・砂糖・ 小麦粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚 肉・味噌・茹小豆缶	チンゲン菜・ワカメ・玉ね ぎ・枝豆・人参	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ (洋梨缶)	419 19.7 8.8 64.1 0.7	kcal g g g g	乳・小麦	504 24.0 9.2 79.8 0.8	kcal g g g g	乳・小麦	29	日	ご飯 豚肉の治部煮風 れんこんと枝豆の絡め焼き みそ汁	ご飯・しらす&わかめ せんべい・砂糖・片栗粉・ 油	ちりめん干し・牛乳・ 鮭・納豆・味噌・油揚げ	トマト・のり・黄桃缶・玉 ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・出し汁・ 醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 豆乳小豆ういろう	550 20.5 12.2 87.1 0.9	kcal g g g g	乳・小麦	686 25.1 13.9 112.1 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	30	月	冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまがらめ フルーツ (オレンジ)	ごま・ごま油・ソーメ ン・バター・ほうれん草 と小松菜せんべい・砂 糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鉄強化チー ズ・豆乳	オレンジ・かぼちゃ・きゅ うり・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・水	牛乳 ほうれん草と小松菜せん べい 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	447 18.2 15.8 57.0 1.7	kcal g g g g	乳・小麦	540 22.0 18.8 69.7 2.2	kcal g g g g	乳・小麦	31	火	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				3～5歳			
3～5	歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	609	22.9	16.4	90.5	1.5	♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪				♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪																																																																																																																																																																																				
1～2	歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	496	18.8	14.1	71.8	1.2	♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪				♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪																																																																																																																																																																																				

※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ための目安です。 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歳児の栄養量は、午前おやつ・昼食・午後おやつ合計栄養量になります。

夏はたのしいこと～  
いっぱいあるね～

タイハイ(株)  
応援サポーター  
林 家 たい 平 師 匠