

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				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	使用食材	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																																																																																																																																																														
						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	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	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																																																																																																																																																							
1	水	ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ (バナナ)	ご飯・パン粉・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・なす・バナナ・レーズン・玉ねぎ・人参・切干大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 おとうふドーナツ	529 kcal 16.7 g 17.7 g 74.9 g 1.0 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ひき肉とチンゲン菜の中華炒め じゃこと白菜の炒り煮 みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ちりめん干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・コーン・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	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	牛乳 小魚せんべい 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	477 kcal 20.0 g 21.2 g 94.4 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	ケチャップライス さつま芋のツナグラタン風 スープ ヨーグルト	うどん・ご飯・さつま芋・しらす＆わかめせんべい・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳	えのき茸・キャベツ・グリーンピース・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく きなこ豆乳パンケーキ	530 kcal 20.2 g 15.5 g 75.0 g 1.3 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	ご飯 助宗タラののろし煮 豚肉とじゃが芋の醤油炒め みそ汁 フルーツ (オレンジ)	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・さつま芋・バター・パン粉・ヨーグルト	ツナフレック缶・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳	えのき茸・キャベツ・グリーンピース・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	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 ミニ焼きうどん (ソース)	466 kcal 21.4 g 15.2 g 58.8 g 1.5 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	ナポリタン	ごま・ご飯・さつま芋・豆腐の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁	花かつお・牛乳・鶏レバー・豆腐・納豆・味噌	キャベツ・のり・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごませんべい 豆腐の野菜あんかけ りんごゼリー 鉄分強化チーズ	514 kcal 22.1 g 13.6 g 58.8 g 1.5 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	ナポリタン	いわしせんべい・スバゲッティ・バター・砂糖・小魚すなっく・焼ふ・油	きな粉・ツナフレック缶・牛乳・鶏肉	なす・パインナップル缶・ビーマン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚すなっく サクサクおふラスク フルーツ (パイナップル)	451 kcal 19.0 g 19.6 g 49.3 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	ナポリタン	いわしせんべい・スバゲッティ・バター・砂糖・小魚すなっく・焼ふ・油	きな粉・ツナフレック缶・牛乳・鶏肉	なす・パインナップル缶・ビーマン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚すなっく サクサクおふラスク フルーツ (パイナップル)	455 kcal 19.1 g 19.7 g 50.2 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ フルーツ (りんご)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	牛乳・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・りんご・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	S Bカレーの王子さま顆粒・酒・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 サクサクおふラスク フルーツ (パイナップル)	479 kcal 13.7 g 12.5 g 76.8 g 1.0 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	鉄分強化！ふりかけご飯 白系タラの甘酢漬け 鶏肉とほうれん草の煮物 みそ汁 フルーツ (バナナ)	ご飯・しらす＆わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹小豆缶	ごぼう・バナナ・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・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	牛乳 いわしせんべい 牛乳 サクサクおふラスク フルーツ (白桃缶)	487 kcal 20.0 g 13.4 g 69.5 g 1.0 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	ご飯 鶏の和風ムニエル 鶏肉と小松菜のとろみ煮 みそ汁 フルーツ (バナナ)	ご飯・しょうゆ・小松菜せんべい・マカロニ・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	グリーンピース・チンゲン菜・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 ごませんべい 牛乳 肉みそマカロニ	480 kcal 19.3 g 14.9 g 63.6 g 1.4 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	さつま芋おにぎり 豚肉ときこのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ (りんご)	ごま・ご飯・さつま芋・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・りんご・人参・舞茸	ベーキングパウダー・酒・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	505 kcal 19.1 g 14.4 g 73.6 g 1.0 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏肉と小松菜のとろみ煮 みそ汁 ヨーグルト	イチゴジャム・ご飯・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	おから・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌	グリーンピース・トマト・ワカメ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 おからホットケーキ	498 kcal 22.1 g 14.4 g 68.4 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	納豆ごはん 鶏の照り焼き 白菜と人参のおかか和え すまし汁	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・じゃが芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・納豆・味噌	なす・ブロッコリー・みかん缶・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごまけんべい 牛乳 おからホットケーキ	478 kcal 19.3 g 15.1 g 63.8 g 0.9 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ (オレンジ)	うどん・ご飯・とうもろこしすなっく・マヨネーズ・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・グリーンピース・チンゲン菜・人参・長ねぎ	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 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	486 kcal 18.1 g 15.3 g 67.7 g 1.2 g	乳・卵・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	豚肉の甘辛井 さっぱりボテトサラダ みそ汁	ごまけんべい・ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・コーン・パインナップル缶・パプリカ黄・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごまけんべい 牛乳 人参のおやき フルーツ (パイナップル)	455 kcal 17.1 g 11.5 g 67.8 g 0.9 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ (バナナ)	いわしせんべい・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・なす・バナナ・レーズン・玉ねぎ・人参・切干大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 おとうふドーナツ	529 kcal 16.8 g 17.7 g 74.9 g 1.0 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ひき肉とチンゲン菜の中華炒め じゃこと白菜の炒り煮 みそ汁	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ちりめん干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・コーン・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	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	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	477 kcal 19.8 g 15.9 g 61.5 g 1.5 g	乳・小麦	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。

※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。

給与栄養目標量
 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 602 23.2 17.6 85.3 1.5
 1~2歳 485/20.1/13.5/71.0/1.4未満 490 19.1 15.0 67.9 1.2

お月見びよりですね~
 きれいだ~
 タイハイ (株)
 監理サポート
 林業たい平師匠