6月

リトル		昼食	3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ（1～2歳児） 午後おやつ	1～2歳児 エネルギー kcal	1～2歳児 たんぱく質 g	1～2歳児 脂質 g	1～2歳児 炭水化物 g	1～2歳児 塩分 g	1～2歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）	3～5歳児 エネルギー kcal	3～5歳児 たんぱく質 g	3～5歳児 脂質 g	3～5歳児 炭水化物 g	3～5歳児 塩分 g	3～5歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）
1	水	ご飯 豚肉と野菜の豆乳クリーム煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	イチゴジャム・ごま・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・豆乳・豚肉	キャベツ・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・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 ヨーグルトパン	477 kcal 19.0 g 14.9 g 70.7 g 1.2 g	乳・小麦	591 kcal 23.2 g 17.6 g 89.9 g 1.5 g	乳・小麦								
2	木	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ（オレンジ）	ごま・ごませんべい・ごま油・ごま飯・じゃが芋・ソーメン・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ・きゅうり・ワカメ・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 スティック野菜	467 kcal 19.6 g 13.5 g 70.5 g 1.2 g	乳・卵・小麦	571 kcal 23.9 g 15.4 g 88.6 g 1.5 g	乳・卵・小麦								
3	金	チキンライス さつま芋のツナグラタン風 スープ ヨーグルト	いわしせんべい・ごま飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・粉豆腐	コーン・ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 粉豆腐のコーンチぎミ	532 kcal 21.8 g 18.1 g 75.2 g 1.1 g	乳・小麦	660 kcal 26.7 g 21.7 g 94.8 g 1.4 g	乳・小麦								
4	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの和風ムニエル 豆腐と白菜のとろみ煮 みそ汁 フルーツ（洋なし缶）	ご飯・バター・花ふ・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆缶	ほうれん草・人参・白菜・洋なし缶	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 豆乳小豆ういろう	535 kcal 21.6 g 14.3 g 83.7 g 1.0 g	乳・小麦	663 kcal 26.6 g 16.7 g 105.8 g 1.2 g	乳・小麦								
5	日	ご飯 チンゲン菜と豚肉のごまみそ炒め 切干大根ときゅうりのサラダ すまし汁	うどん・ごま・ごま飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	きゅうり・コーン・しめじ・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 ミニ鶏うどん	483 kcal 21.3 g 15.6 g 67.3 g 1.4 g	乳・小麦	597 kcal 26.2 g 18.4 g 84.5 g 1.8 g	乳・小麦								
6	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉と大根のひじき煮 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・ひじき・ブロッコリー・黄桃缶・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 スイートパンプキン フルーツ（黄桃缶）	477 kcal 18.6 g 17.3 g 66.3 g 0.9 g	乳・小麦	585 kcal 22.5 g 20.8 g 82.2 g 1.1 g	乳・小麦								
7	火	スパゲティナポリタン さつまいもサラダ 豆乳スープ	さつま芋・スパゲッティ・バター・わかめせんべい・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	コーン・チンゲン菜・パイナップル缶・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・出し汁・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	518 kcal 17.6 g 16.4 g 77.1 g 1.3 g	乳・小麦	641 kcal 21.2 g 19.4 g 97.3 g 1.6 g	乳・小麦								
8	水	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 大根とほうれん草のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・小魚すなっく・片栗粉	ちりめん干し・牛乳・豆腐・豚肉・納豆・味噌・油揚げ	あおさ粉・グリンピース・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 あおさ粉巻き納豆	488 kcal 21.5 g 15.0 g 70.8 g 1.0 g	乳・小麦	606 kcal 26.5 g 17.7 g 90.0 g 1.2 g	乳・小麦								
9 木	シント	●あじさいご飯 鶏肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・コーン・人参	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	490 kcal 23.9 g 15.3 g 68.3 g 1.1 g	乳・小麦	609 kcal 29.8 g 18.1 g 86.7 g 1.4 g	乳・小麦								
10	金	ポークカレーライス トマトと白菜のツナサラダ スープ フルーツ（バナナ）	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉	トマト・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ＳＢカレーの王子さま顆粒・ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・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 ビザまん風	507 kcal 19.6 g 15.6 g 76.5 g 2.1 g	乳・小麦	632 kcal 24.0 g 18.5 g 97.7 g 2.7 g	乳・小麦								
11	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根のしらす和え みそ汁	ごませんべい・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・味噌	パプリカ黄・ピーマン・寒天・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ・白桃缶	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ（白桃缶）	516 kcal 17.3 g 17.1 g 77.4 g 1.2 g	乳・小麦	637 kcal 20.8 g 20.3 g 97.9 g 1.5 g	乳・小麦								
12	日	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 鶏レバーのみそ煮 すまし汁 ヨーグルト	いわしせんべい・ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・米粉・油	おから・スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌	ほうれん草・玉ねぎ・人参・生姜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 人参おからドーナツ	517 kcal 23.7 g 16.6 g 72.2 g 1.2 g	乳・小麦	640 kcal 29.3 g 19.7 g 90.7 g 1.5 g	乳・小麦								
13	月	納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース きゅうりと人参の胡麻サラダ みそ汁	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	牛乳・鉄強化チーズ・豚肉・納豆・味噌	インゲン・かぼちゃ・きゅうり・チンゲン菜・トマト・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 大学かぼちゃ 鉄分強化チーズ	497 kcal 21.7 g 19.4 g 64.3 g 1.6 g	乳・小麦	612 kcal 26.7 g 23.6 g 79.7 g 2.0 g	乳・小麦								
14	火	ご飯 鮭のあまから煮 鶏肉と野菜の塩炒め みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ごま油・ご飯・さつま芋・しらす&わかめせんべい・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・味噌・油揚げ	オレンジ・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜	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 しらす&わかめせんべい 牛乳 マカロニミートソース	493 kcal 23.0 g 14.4 g 69.3 g 1.1 g	乳・小麦	610 kcal 28.5 g 16.7 g 87.2 g 1.4 g	乳・小麦								
15	水	ご飯 豚肉と野菜の豆乳クリーム煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	イチゴジャム・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・豆乳・豚肉	キャベツ・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	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 牛乳 ヨーグルトパン	482 kcal 19.1 g 14.9 g 72.0 g 1.2 g	乳・小麦	591 kcal 23.2 g 17.6 g 89.9 g 1.5 g	乳・小麦								

年齢		給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	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	616	25.3	18.7	91.0	1.5
1～2	歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	498	20.6	15.8	72.1	1.2

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、全身予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

リトル		昼食	3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ（1～2歳児） 午後おやつ	1～2歳児 エネルギー kcal	1～2歳児 たんぱく質 g	1～2歳児 脂質 g	1～2歳児 炭水化物 g	1～2歳児 塩分 g	1～2歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）	3～5歳児 エネルギー kcal	3～5歳児 たんぱく質 g	3～5歳児 脂質 g	3～5歳児 炭水化物 g	3～5歳児 塩分 g	3～5歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）
16	木	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ（オレンジ）	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・ソーメン・マヨネーズ・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ・きゅうり・ワカメ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおに スティック野菜	466 kcal 19.6 g 13.4 g 70.6 g 1.2 g	乳・卵・小麦	571 kcal 23.9 g 15.4 g 88.6 g 1.5 g	乳・卵・小麦								
17	金	チキンライス さつま芋のツナグラタン風 スープ ヨーグルト	ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・粉豆腐	コーン・ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 粉豆腐のコーンチぎミ	528 kcal 21.7 g 18.0 g 74.3 g 1.1 g	乳・小麦	660 kcal 26.7 g 21.7 g 94.8 g 1.4 g	乳・小麦								
18	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの和風ムニエル 豆腐と白菜のとろみ煮 みそ汁 フルーツ（洋なし缶）	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆缶	ほうれん草・人参・白菜・洋なし缶	ふりかけ・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 牛乳 豆乳小豆ういろう	530 kcal 21.5 g 14.3 g 82.5 g 1.0 g	乳・小麦	663 kcal 26.6 g 16.7 g 105.8 g 1.2 g	乳・小麦								
19	日	ご飯 チンゲン菜と豚肉のごまみそ炒め 切干大根ときゅうりのサラダ すまし汁	うどん・ごま・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	きゅうり・コーン・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根・冬瓜	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 ミニ鶏うどん	482 kcal 21.2 g 15.5 g 66.9 g 1.4 g	乳・小麦	598 kcal 26.2 g 18.4 g 84.8 g 1.8 g	乳・小麦								
20	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉と大根のひじき煮 みそ汁 フルーツ（みかん缶）	ごませんべい・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・キャベツ・ひじき・ブロッコリー・みかん缶・黄桃缶・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 スイートパンプキン フルーツ（黄桃缶）	485 kcal 18.7 g 17.5 g 66.2 g 0.9 g	乳・小麦	595 kcal 22.7 g 20.8 g 82.8 g 1.1 g	乳・小麦								
21	火	スパゲティナポリタン さつまいもサラダ 豆乳スープ	いわしせんべい・さつま芋・スパゲッティ・バター・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	コーン・チンゲン菜・パイナップル缶・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・出し汁・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	518 kcal 17.7 g 16.4 g 77.1 g 1.3 g	乳・小麦	641 kcal 21.2 g 19.4 g 97.3 g 1.6 g	乳・小麦								
22	水	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 大根とほうれん草のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・小魚せんべい・片栗粉	ちりめん干し・牛乳・豆腐・豚肉・納豆・味噌・油揚げ	あおさ粉・グリンピース・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根	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 あおさ粉巻き納豆	493 kcal 21.5 g 15.0 g 72.0 g 1.0 g	乳・小麦	606 kcal 26.5 g 17.7 g 90.0 g 1.2 g	乳・小麦								
23 木	シント	●鮭とコーンのコロコロおにぎり 鶏肉とキャベツとアスパラの炒め物 かぼちゃの煮物 フルーツ（オレンジ）	ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳	あおさ粉・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・グリーンアスパラ・コーン・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 しらす&わかめせんべい 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	501 kcal 23.7 g 15.4 g 71.3 g 0.9 g	乳・小麦	621 kcal 29.4 g 18.1 g 89.9 g 1.1 g	乳・小麦								
24	金	ポークカレーライス トマトと白菜のツナサラダ スープ フルーツ（バナナ）	ご飯・じゃが芋・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・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉	トマト・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ＳＢカレーの王子さま顆粒・ウスターソース・ケチャップ・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 牛乳 ビザまん風	512 kcal 19.7 g 15.6 g 77.8 g 2.1 g	乳・小麦	632 kcal 24.0 g 18.5 g 97.7 g 2.7 g	乳・小麦								
25	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根のしらす和え みそ汁	ご飯・さつま芋・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・味噌	パプリカ黄・ピーマン・寒天・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ・白桃缶	ふりかけ・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 さつま芋ようかん フルーツ（白桃缶）	515 kcal 17.3 g 17.0 g 77.5 g 1.2 g	乳・小麦	637 kcal 20.8 g 20.3 g 97.9 g 1.5 g	乳・小麦								
26	日	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 鶏レバーのみそ煮 すまし汁 ヨーグルト	ご油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・米粉・油	おから・スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌	ほうれん草・玉ねぎ・人参・生姜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 人参おからドーナツ	513 kcal 23.6 g 16.5 g 71.3 g 1.2 g	乳・小麦	640 kcal 29.3 g 19.7 g 90.7 g 1.5 g	乳・小麦								
27	月	納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース きゅうりと人参の胡麻サラダ みそ汁	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鉄強化チーズ・豚肉・納豆・味噌	インゲン・かぼちゃ・きゅうり・チンゲン菜・トマト・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン 牛乳 大学かぼちゃ 鉄分強化チーズ	492 kcal 21.6 g 19.4 g 63.1 g 1.6 g	乳・小麦	612 kcal 26.7 g 23.6 g 79.7 g 2.0 g	乳・小麦								
28	火	ご飯 鮭のあまから煮 鶏肉と野菜の塩炒め みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ごま油・ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・味噌・油揚げ	オレンジ・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜	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 とうもろこしすなっく 牛乳 マカロニミートソース	491 kcal 22.9 g 14.3 g 68.7 g 1.1 g	乳・小麦	610 kcal 28.5 g 16.7 g 87.2 g 1.4 g	乳・小麦								
29	水	ご飯 豚肉と野菜の豆乳クリーム煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	イチゴジャム・ごませんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・豆乳・豚肉	キャベツ・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ヨーグルトパン	482 kcal 19.1 g 15.1 g 71.5 g 1.2 g	乳・小麦	591 kcal 23.2 g 17.6 g 89.9 g 1.5 g	乳・小麦								
30	木	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ（オレンジ）	いわしせんべい・ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・ソーメン・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ・きゅうり・ワカメ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおに スティック野菜	466 kcal 19.7 g 13.4 g 70.6 g 1.2 g	乳・卵・小麦	571 kcal 23.9 g 15.4 g 88.6 g 1.5 g	乳・卵・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・午後おやつの合計栄養価になります。