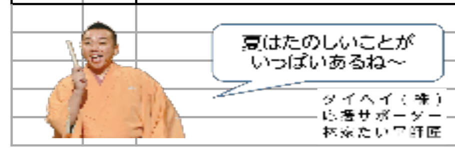
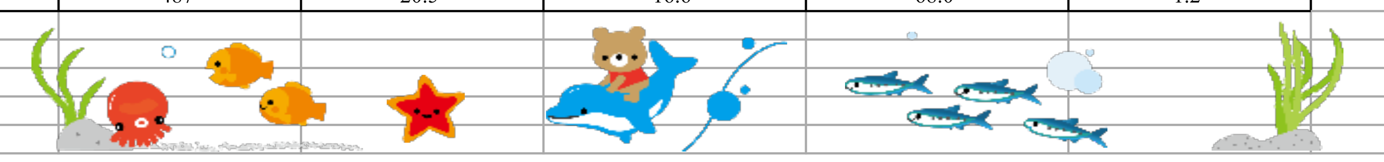
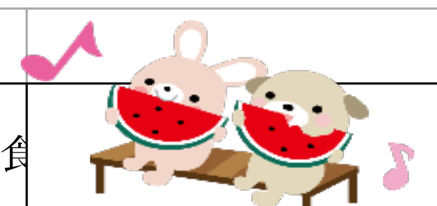
リトル	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ（1〜2歳児） 午後おやつ	1〜2歳児 エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分		アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）	3〜5歳児 エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分		アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）
1	月	ご飯 カラスカレイの甘辛だれ 豚肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ（黄桃缶）	ごま油・ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	ごぼう・トマト・黄桃缶・玉ねぎ・小松菜・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 ツナと人参のおやき風	460 19.7 16.9 60.6 0.9	kcal g g g g	乳・小麦	568 24.0 20.3 76.3 1.1	kcal g g g g	乳・小麦
2	火	冷やし鶏ソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ（オレンジ）	かぼちゃ＆にんじんリング・ごま・ごま油・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ワカメ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐	オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ＆にんじんリン 牛乳 粉豆腐ナゲット	484 24.3 18.4 57.2 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	601 30.4 22.3 71.7 1.8	kcal g g g g	乳・小麦
3	水	ご飯 豆腐と豚肉の煮物 大根と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・焼ふ・油	牛乳・鉄強化チーズ・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	465 19.7 18.7 56.8 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	575 24.2 22.7 71.1 1.8	kcal g g g g	乳・小麦
4 木	ント	●金魚飯（岐阜県） 鶏ちゃん焼き（岐阜県） ポテトサラダ すまし汁 フルーツ（オレンジ）	うどん・ごませんべい・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ワカメ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・グリンピース・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・生姜・長ねぎ	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 牛乳 冷やしわかめうどん	493 19.6 15.7 72.9 1.7	kcal g g g g	乳・小麦	606 23.9 18.4 91.8 2.2	kcal g g g g	乳・小麦
5	金	エビの米粉かき揚げ丼 チンゲン菜のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ（バナナ）	いわしせんべい・ご飯・さつま芋・砂糖・米粉・油	エビ・牛乳・豚肉・味噌	グリーンアスパラ・ごぼう・チンゲン菜・パイナップル缶・バナナ・もやし・寒天・玉ねぎ・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 さつま芋ようかん フルーツ（パイン缶）	546 18.0 14.9 90.1 0.9	kcal g g g g	乳・小麦・えび	679 21.6 17.4 114.9 1.1	kcal g g g g	乳・小麦・えび
6	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	ちりめん干し・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・納豆・粉豆腐・味噌	あおさ粉・キャベツ・グリンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 あおさ粉巻き納豆	518 22.4 17.3 72.6 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	640 27.7 20.8 90.9 1.8	kcal g g g g	乳・小麦
7	日	ご飯 豆腐の和風野菜あん 鶏レバーの甘辛揚げ すまし汁	ごま・ご飯・しらす＆わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ワカメ・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐	しめじ・トマト・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 しらす＆わかめせんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	440 20.5 16.2 57.7 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	539 25.1 19.2 71.6 1.4	kcal g g g g	乳・小麦
8	月	豚丼 大根サラダ みそ汁	ごま・ご飯・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・焼ふ・油	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 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 豆乳スイートパンプキン	452 16.7 14.3 69.8 0.9	kcal g g g g	乳・小麦	551 20.0 16.7 86.9 1.1	kcal g g g g	乳・小麦
9	火	ご飯 カラスカレイのコロコロ甘辛揚げ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁 フルーツ（パイン缶）	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	ごぼう・チンゲン菜・パイナップル缶・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 おからホットケーキ	524 19.0 19.1 75.3 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	649 23.1 23.1 94.9 1.5	kcal g g g g	乳・小麦
10	水	ご飯 鶏肉と夏野菜のトマト煮込み ほうれん草のコーンサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・小魚すなっく・油	きな粉・ワカメ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ・茹小豆缶	カットトマトパック・かぼちゃ・グリンピース・コーン・なす・ほうれん草・寒天・玉ねぎ	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きな粉豆乳寒天あんこの	486 20.8 17.7 65.0 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	603 25.5 21.3 82.2 1.2	kcal g g g g	乳・小麦
11	木	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭の照り焼き 白菜とひじきのそぼろ煮 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	かぼちゃ＆にんじんリング・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・パイナップル缶・ひじき・玉ねぎ・人参・白菜	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 かぼちゃ＆にんじんリン 牛乳 パイナップルケーキ	508 22.9 18.2 67.2 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	633 28.5 22.0 85.2 1.8	kcal g g g g	乳・小麦
12	金	ポークカレーライス きゅうりとワカメのサラダ スープ フルーツ（みかん缶）	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・スパゲッティ・とうもろこしすなっく・砂糖・油	ワカメ・牛乳・鶏肉・豚肉	きゅうり・グリンピース・コーン・パプリカ黄・ほうれん草・みかん缶・玉ねぎ・人参	ＳＢカレーの王子さま顆粒・ウスターソース・ケチャップ・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 ミニナポリタン	495 18.1 15.1 75.5 1.6	kcal g g g g	乳・小麦	616 22.0 17.8 96.4 2.0	kcal g g g g	乳・小麦
13	土	ご飯 白糸タラのムニエル ささみとキャベツのおかか和え みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ごませんべい・ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・ちりめん干し・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌	オレンジ・キャベツ・グリーンアスパラ・小松菜・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 じゃこそぼろチャーハン	453 22.9 11.8 67.9 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	552 28.4 13.1 85.1 1.4	kcal g g g g	乳・小麦
14	日	ご飯 豚肉のとろみ煮 じゃが芋のあおさ粉炒め みそ汁	いわしせんべい・ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	あおさ粉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・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 米粉の小豆ケーキ	513 19.7 14.9 79.0 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	635 23.9 17.4 99.9 1.4	kcal g g g g	乳・小麦
15	月	ご飯 カラスカレイの甘辛だれ 豚肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ（黄桃缶）	ごま油・ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	ごぼう・ブロッコリー・黄桃缶・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ツナと人参のおやき風	468 20.0 16.9 61.7 0.9	kcal g g g g	乳・小麦	572 24.4 20.3 76.1 1.1	kcal g g g g	乳・小麦

年齢		給与栄養目標量 ｴﾈﾙｷﾞｰ/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	601	25.1	19.8	85.5	1.5
1〜2	歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	487	20.5	16.6	68.0	1.2





食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、虫歯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	血や肉や骨になるもの	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/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分		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/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分		アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）
16	火	冷やし鶏ソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ（洋梨缶）	ごま・ごま油・しらす＆わかめせんべい・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ワカメ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐	オクラ・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・洋なし缶	ケチャップ・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 粉豆腐ナゲット	497 24.6 18.5 59.0 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	616 30.6 22.3 73.3 1.8	kcal g g g g	乳・小麦
17	水	ご飯 豆腐と豚肉の煮物 大根と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・焼ふ・油	牛乳・鉄強化チーズ・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 ほうれん草と小松菜せん 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	466 20.1 18.8 56.7 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	570 24.6 22.8 69.3 1.8	kcal g g g g	乳・小麦
18	木	ご飯 鶏肉の甘酢炒め ポテトサラダ みそ汁	うどん・ご飯・じゃが芋・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	ワカメ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オクラ・キャベツ・グリンピース・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 冷やしわかめうどん	486 18.6 15.1 73.3 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	598 22.5 17.7 92.2 1.8	kcal g g g g	乳・小麦
19	金	エビの米粉かき揚げ丼 チンゲン菜のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ（バナナ）	ご飯・さつま芋・砂糖・小魚すなっく・米粉・油	エビ・牛乳・豚肉・味噌	グリーンアスパラ・ごぼう・チンゲン菜・パイナップル缶・バナナ・もやし・寒天・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 さつま芋ようかん フルーツ（パイン缶）	542 17.9 14.8 89.2 0.9	kcal g g g g	乳・小麦・えび	679 21.6 17.4 114.9 1.1	kcal g g g g	乳・小麦・えび
20	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁	かぼちゃ＆にんじんリング・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	ちりめん干し・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・納豆・粉豆腐・味噌	あおさ粉・キャベツ・グリンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ＆にんじんリン 牛乳 あおさ粉巻き納豆	513 22.3 17.3 71.4 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	640 27.7 20.8 90.9 1.8	kcal g g g g	乳・小麦
21	日	ご飯 豆腐の和風野菜あん 鶏レバーの甘辛揚げ すまし汁	ごま・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ワカメ・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐	しめじ・トマト・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 とうもろこしすなっく 牛乳 ヘルシーくずもち	438 20.4 16.1 57.1 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	539 25.1 19.2 71.6 1.4	kcal g g g g	乳・小麦
22	月	豚丼 大根サラダ みそ汁	ごま・ごませんべい・ご飯・バター・砂糖・焼ふ・油	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 ごませんべい 牛乳 豆乳スイートパンプキン	452 16.7 14.5 69.3 0.9	kcal g g g g	乳・小麦	551 20.0 16.7 86.9 1.1	kcal g g g g	乳・小麦
23 火	ント	ご飯 カラスカレイのコロコロ甘辛揚げ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 ●冷や汁風（宮崎県） ヨーグルト	イチゴジャム・いわしせんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・ツナフレーク缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	きゅうり・チンゲン菜・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 おからホットケーキ	542 21.2 21.2 72.7 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	674 25.9 25.9 91.4 1.6	kcal g g g g	乳・小麦
24	水	ご飯 鶏肉と夏野菜のトマト煮込み ほうれん草のコーンサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・小魚せんべい・油	きな粉・ワカメ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ・茹小豆缶	カットトマトパック・かぼちゃ・グリンピース・コーン・なす・ほうれん草・寒天・玉ねぎ	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 きな粉豆乳寒天あんこの	491 20.8 17.7 66.2 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	603 25.5 21.3 82.2 1.2	kcal g g g g	乳・小麦
25	木	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭の照り焼き 白菜とひじきのそぼろ煮 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・しらす＆わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・パイナップル缶・ひじき・玉ねぎ・人参・白菜	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 しらす＆わかめせんべい 牛乳 パイナップルケーキ	510 23.0 18.3 67.8 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	633 28.5 22.0 85.2 1.8	kcal g g g g	乳・小麦
26	金	ポークカレーライス きゅうりとワカメのサラダ スープ フルーツ（梨）	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・スパゲッティ・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・油	ワカメ・牛乳・鶏肉・豚肉	きゅうり・グリンピース・コーン・パプリカ黄・ほうれん草・玉ねぎ・人参・梨	ＳＢカレーの王子さま顆粒・ウスターソース・ケチャップ・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 ミニナポリタン	493 18.2 15.1 75.6 1.6	kcal g g g g	乳・小麦	606 22.0 17.8 94.8 2.0	kcal g g g g	乳・小麦
27	土	ご飯 白糸タラのムニエル ささみとキャベツのおかか和え みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ごま油・ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・ちりめん干し・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌	オレンジ・キャベツ・グリーンアスパラ・小松菜・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 じゃこそぼろチャーハン	452 22.9 11.7 68.0 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	552 28.4 13.1 85.1 1.4	kcal g g g g	乳・小麦
28	日	ご飯 豚肉のとろみ煮 じゃが芋のあおさ粉炒め みそ汁	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・米粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	あおさ粉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉の小豆ケーキ	508 19.4 14.8 78.0 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	633 23.6 17.4 99.8 1.4	kcal g g g g	乳・小麦
29	月	ご飯 カラスカレイの甘辛だれ 豚肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	かぼちゃ＆にんじんリング・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	オレンジ・ごぼう・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 かぼちゃ＆にんじんリン 牛乳 ツナと人参のおやき風	456 19.7 16.9 59.6 0.9	kcal g g g g	乳・小麦	563 24.2 20.3 74.9 1.1	kcal g g g g	乳・小麦
30	火	冷やし鶏ソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ（梨）	ごま・ごま油・ソーメン・とうもろこしすなっく・砂糖・片栗粉・油	ワカメ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐	かぼちゃ・きゅうり・玉ねぎ・人参・梨	ケチャップ・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 粉豆腐ナゲット	480 24.2 18.4 56.7 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	595 30.2 22.3 71.0 1.8	kcal g g g g	乳・小麦
31	水	ご飯 豆腐と豚肉の煮物 大根と人参のサラダ みそ汁	ごませんべい・ごま油・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・焼ふ・油	牛乳・鉄強化チーズ・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 ごませんべい 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	470 19.8 18.9 57.6 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	575 24.2 22.7 71.1 1.8	kcal g g g g	乳・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。