

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	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	アレルギー	アレルギー	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	アレルギー	アレルギー
1	月	ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまサラダ すまし汁 (ソーメン・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・小魚すなっく・油	きな粉・ワカメ・牛乳・鶏肉・豆乳・茹い大豆缶	チンゲン菜・寒天・玉ねぎ・人参・大根	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 きな粉豆乳寒天あんこ	乳・小麦	468 kcal 19.4 g 17.4 g 62.3 g 1.0 g	579 kcal 23.6 g 20.9 g 78.6 g 1.2 g	乳・小麦	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	アレルギー	アレルギー	アレルギー
2	火	中華まき風混ぜ込みごはん サーモンフライ 具だくさんスープ フルーツ (黄桃缶)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳	インゲン・コーン・レーズン・黄桃缶・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ウスターソース・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング サーモンフライ 肉野菜炒め スープ (玉ねぎ・コーン) ヨーグルト	乳・小麦	543 kcal 23.2 g 17.1 g 78.7 g 1.3 g	680 kcal 28.9 g 20.5 g 100.7 g 1.6 g	乳・小麦	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	アレルギー	アレルギー	アレルギー
3	水	ご飯 ポークソテー BBQソース かぶの高野煮 みそ汁 (れんこん・ワカメ)	ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ワカメ・牛乳・鶏肉・高野豆腐・豆乳・豚肉・味噌	かぶ・キャベツ・れんこん・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・醤油・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 肉まん風	乳・小麦	487 kcal 22.1 g 16.2 g 65.7 g 1.5 g	605 kcal 27.4 g 19.3 g 83.2 g 1.9 g	乳・小麦	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	アレルギー	アレルギー	アレルギー
4	木	鉄分強化！ふりかけご飯 ふんわりつくね焼き ポテトサラダ すまし汁 (大根・玉ねぎ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ・白桃缶	ふりかけ・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごま油 白桃ケーキ	乳・小麦	487 kcal 18.5 g 17.6 g 67.5 g 1.5 g	598 kcal 22.4 g 20.9 g 84.5 g 1.9 g	乳・小麦	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	アレルギー	アレルギー	アレルギー
5	金	豚肉の和風スパゲッティ チンゲン菜のツナサラダ スープ (人参・ごぼう)	いわしせんべい・ごま・ごま油・ご飯・スパゲッティ・砂糖・油	ツナフレーク缶・ワカメ・牛乳・鮭・豚肉	キャベツ・コーン・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 いわしせんべい 焼き鮭のワカメおにぎり	乳・小麦	455 kcal 22.4 g 15.7 g 58.0 g 1.3 g	556 kcal 27.5 g 18.5 g 71.6 g 1.6 g	乳・小麦	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	アレルギー	アレルギー	アレルギー
6	土	ご飯 鶏肉と小松菜のトマト煮 大根と人参のしらす炒め みそ汁 (焼ふ・油揚げ)	ごま油・ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	カットトマトパック・かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 鶏レバーの彩り炒め かぼちゃ茶巾 鉄分強化チーズ	乳・小麦	448 kcal 19.1 g 17.0 g 57.6 g 1.7 g	548 kcal 23.2 g 20.4 g 71.0 g 2.0 g	乳・小麦	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	アレルギー	アレルギー	アレルギー
7	日	ご飯 鶏肉と和風ステーキ 鶏レバーの彩り炒め みそ汁 (チンゲン菜・大根菜) フルーツ (洋梨缶)	ごま・ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・スケソウタラ・牛乳・鶏レバー・豆乳・味噌	チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根菜・洋なし缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚せんべい ヘルシーくずもち	乳・小麦	444 kcal 22.0 g 12.7 g 62.8 g 1.0 g	540 kcal 27.1 g 14.6 g 77.6 g 1.2 g	乳・小麦	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	アレルギー	アレルギー	アレルギー
8	月	ご飯 鶏唐揚げのたれがらめ 切干大根煮 みそ汁 (玉ねぎ・花ふ)	ご飯・しらす&わかめせんべい・スパゲッティ・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌・油揚げ	アスパラ・ブロッコリー・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根	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	牛乳 しらす&わかめせんべい 切干大根煮 みそ汁 (玉ねぎ・花ふ)	乳・小麦	527 kcal 21.9 g 19.1 g 69.5 g 1.1 g	656 kcal 27.0 g 23.1 g 87.5 g 1.4 g	乳・小麦	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	アレルギー	アレルギー	アレルギー
9	火	ご飯 豚肉とじゃが芋の醤油炒め ひじきのツナ煮 スープ (白菜・コーン)	ご飯・じゃが芋・ほうれん草・小松菜せんべい・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	おから・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉	インゲン・コーン・ひじき・玉ねぎ・人参・白菜	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 ほうれん草と小松菜せんべい おからホットケーキ	乳・小麦	456 kcal 18.4 g 13.5 g 70.5 g 1.3 g	556 kcal 23.5 g 15.7 g 87.9 g 1.6 g	乳・小麦	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	アレルギー	アレルギー	アレルギー
10	水	ご飯 白糸タラのムニエル キャベツと鶏肉のおかか煮 みそ汁 (玉ねぎ・えのき茸) フルーツ (バナナ)	ごま油・ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・米粉・油	シロイタダ・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・キャベツ・バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 わかめせんべい 米粉のドーナッツ	乳・小麦	453 kcal 17.8 g 14.7 g 66.2 g 1.0 g	554 kcal 21.5 g 17.1 g 82.6 g 1.2 g	乳・小麦	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	アレルギー	アレルギー	アレルギー
11	木	鶏うどん さつま芋のサクサクパン粉焼き フルーツ (オレンジ)	うどん・ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・小魚すなっく・油	チーズ・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ・きゅうり・ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく パワフルおにぎり 塩もみきゅうり	乳・小麦	478 kcal 17.3 g 14.1 g 73.4 g 1.6 g	593 kcal 20.8 g 16.5 g 93.6 g 1.6 g	乳・小麦	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	アレルギー	アレルギー	アレルギー
12	金	ご飯 茹で豚のごま味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁 (なす・花ふ)	イチゴジャム・かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	グリーンピース・なす・パプリカ赤・もやし・レーズン・人参・大根・万能ねぎ	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 かぼちゃ&にんじんリング 肉野菜炒め ふんわりスコーン	乳・小麦	463 kcal 18.4 g 14.4 g 67.8 g 1.3 g	572 kcal 22.4 g 16.9 g 86.0 g 1.6 g	乳・小麦	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	アレルギー	アレルギー	アレルギー
13	土	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの甘酢あん 鶏肉とチンゲン菜の炒め煮 みそ汁 (インゲン・長ねぎ) ヨーグルト	ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	インゲン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・水菜・長ねぎ	ふりかけ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 肉野菜炒め 粉豆腐とさつま芋の甘酢あん	乳・小麦	485 kcal 20.2 g 18.3 g 63.6 g 1.1 g	602 kcal 24.8 g 22.1 g 80.3 g 1.4 g	乳・小麦	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	アレルギー	アレルギー	アレルギー
14	日	ドライカレー ほうれん草サラダ スープ (白菜・しめじ) フルーツ (パイナップル)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豚肉	あおき粉・コーン・しめじ・パイナップル缶・ほうれん草・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・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごま油 いももち風 フルーツ (洋梨缶)	乳・小麦	454 kcal 15.8 g 14.1 g 72.5 g 1.4 g	554 kcal 18.8 g 16.2 g 91.3 g 1.8 g	乳・小麦	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	アレルギー	アレルギー	アレルギー
15	月	ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまサラダ すまし汁 (ソーメン・ワカメ)	いわしせんべい・ごま・ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・油	きな粉・ワカメ・牛乳・鶏肉・豆乳・茹い大豆缶	チンゲン菜・寒天・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい きな粉豆乳寒天あんこ	乳・小麦	472 kcal 19.5 g 17.5 g 63.2 g 1.0 g	579 kcal 23.6 g 20.9 g 78.6 g 1.2 g	乳・小麦	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	アレルギー	アレルギー	アレルギー

ダイヘイ(株) 応援サポーター 林 聡 たい平 師匠

このぼりに  
青空が似合いますね。

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
3~5歳	たんぱく質/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
3~5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	595	24.9	19.4	84.6	1.6
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	482	20.3	16.4	67.4	1.3

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見ただけ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た食材は、「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せん。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・午後おやつの合計栄養値になります。