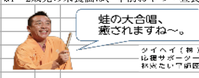
6月

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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	3～5歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）
1	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）	かぼちゃ&にんじんリング・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・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ・きゅうり・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン 牛乳 チーズ入りふりかけおに スティック野菜	478 kcal 20.6 g 15.0 g 68.8 g 1.2 g	乳・卵・小麦	593 kcal 25.4 g 17.7 g 87.3 g 1.5 g	乳・卵・小麦
2	金	ご飯 照り焼きチキンとなすのみそグラタン風 かぼちゃのおかかサラダ スープ（ごぼう・長ねぎ）	ご飯・とうもろこしすなっく・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌	かぼちゃ・コーン・ごぼう・なす・パセリ・玉ねぎ・人参・水菜・長ねぎ	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 粉豆腐のコーンチヂミ	530 kcal 23.7 g 18.9 g 70.3 g 1.2 g	乳・小麦	663 kcal 29.6 g 23.0 g 89.4 g 1.5 g	乳・小麦
3	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの和風ムニエル 豆腐と白菜のとろみ煮 みそ汁（花ふ・油揚げ） ヨーグルト	ごませんべい・ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウダラ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆缶	ほうれん草・みかん缶・寒天・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 豆乳みかんと小豆の二色	476 kcal 22.0 g 15.6 g 65.9 g 1.0 g	乳・小麦	583 kcal 27.1 g 18.2 g 82.4 g 1.2 g	乳・小麦
4	日	ご飯 豚肉と小松菜のごまみそ炒め きゅうりと人参のサラダ すまし汁（なす・しめじ）	いわしせんべい・うどん・ごま・ご飯・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	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ミニ鶏うどん	478 kcal 21.0 g 15.6 g 64.8 g 1.4 g	乳・小麦	587 kcal 25.7 g 18.4 g 80.7 g 1.8 g	乳・小麦
5	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁（大根・焼ふ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・ソフトな塩せん・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・ひじき・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 スイートパンプキン 鉄分強化チーズ	511 kcal 21.4 g 21.3 g 63.6 g 1.5 g	乳・小麦	633 kcal 26.3 g 26.2 g 79.1 g 1.8 g	乳・小麦
6	火	スパゲティナポリタン さつまいもサラダ スープ（チンゲン菜・人参）	さつま芋・スパゲッティ・砂糖・小魚せんべい・米粉・油	牛乳・鶏肉	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・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	493 kcal 16.3 g 14.6 g 76.3 g 1.3 g	乳・小麦	606 kcal 19.4 g 17.1 g 95.9 g 1.6 g	乳・小麦
7 水	シント	●かみかみ丼 ●かみかみサラダ みそ汁（もやし・花ふ） ●フルーツ（メロン）	ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・花ふ・砂糖・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・鮭・納豆・味噌	あおさ粉・えのき茸・ごぼう・メロン・もやし・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根・万能ねぎ	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 あおさ粉巻き納豆	467 kcal 22.9 g 11.1 g 72.8 g 1.3 g	乳・小麦	575 kcal 28.4 g 12.3 g 91.9 g 1.6 g	乳・小麦
8	木	ポークカレーライス キャベツのツナサラダ スープ（豆腐・長ねぎ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉	オレンジ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ＳＢカレーの王子さま顆粒・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 きなこ豆乳パンケーキ	513 kcal 22.2 g 16.9 g 73.1 g 1.6 g	乳・小麦	633 kcal 27.4 g 20.3 g 91.4 g 2.0 g	乳・小麦
9	金	ご飯 助宗タラの磯辺焼き トマトと小松菜のサラダ 具だくさん汁（鶏肉・なす・ごぼう） フルーツ（バナナ）	ご飯・さつま芋・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	スケソウダラ・牛乳・鶏肉・味噌	あおさ粉・ごぼう・トマト・なす・バナナ・寒天・小松菜・白菜・白桃缶	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）	477 kcal 18.0 g 12.5 g 77.2 g 0.8 g	乳・小麦	586 kcal 21.7 g 14.2 g 97.5 g 0.9 g	乳・小麦
10	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参の和え物 みそ汁（インゲン・長ねぎ）	ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・パプリカ黄・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・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・酢・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ピザまん風	518 kcal 20.8 g 19.5 g 68.8 g 1.7 g	乳・小麦	647 kcal 25.5 g 23.8 g 87.3 g 2.2 g	乳・小麦
11	日	ご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏レバーのみそ煮 すまし汁（じゃが芋・ワカメ） ヨーグルト	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・米粉・油	おから・シロイトタラ・ヨーグルト・ワカメ・牛乳・鶏レバー・豆乳・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 かぼちゃ&にんじんリン 牛乳 人参おからドーナツ	493 kcal 21.4 g 15.5 g 70.6 g 1.3 g	乳・小麦	613 kcal 26.5 g 18.4 g 89.8 g 1.6 g	乳・小麦
12	月	ご飯 豚肉の玉ねぎソース きゅうりと人参の胡麻和え みそ汁（豆腐・チンゲン菜）	ごま・ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・チンゲン菜・トマト・パイナップル缶・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 大学かぼちゃ フルーツ（パイン缶）	430 kcal 17.5 g 13.9 g 64.2 g 0.9 g	乳・小麦	528 kcal 21.2 g 16.2 g 81.1 g 1.1 g	乳・小麦
13	火	ご飯 鮭のあまから煮 鶏肉と野菜の塩炒め みそ汁（さつま芋・油揚げ） フルーツ（オレンジ）	ごませんべい・ご飯・ごま油・ご飯・さつま芋・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 ごませんべい 牛乳 マカロニミートソース	496 kcal 23.0 g 14.5 g 69.5 g 1.1 g	乳・小麦	610 kcal 28.5 g 16.7 g 87.2 g 1.4 g	乳・小麦
14	水	納豆ごはん 豚肉のねぎ生姜炒め 夏野菜サラダ みそ汁（キャベツ・もやし）	イチゴジャム・いわしせんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・豚肉・納豆・味噌	キャベツ・スナップエンドウ・トマト・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参・生姜・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・酢・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ヨーグルトパン	489 kcal 20.1 g 15.4 g 72.2 g 1.2 g	乳・小麦	602 kcal 24.4 g 18.1 g 90.7 g 1.5 g	乳・小麦
15	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・ソフトな塩せん・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ・きゅうり・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 チーズ入りふりかけおに スティック野菜	481 kcal 20.7 g 15.0 g 69.7 g 1.3 g	乳・卵・小麦	593 kcal 25.4 g 17.7 g 87.3 g 1.5 g	乳・卵・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	608	25.6	18.8	88.3	1.5
1～2	歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	492	20.8	15.8	70.2	1.2

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、消化予防や消化の負担が減り、栄養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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	3～5歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）
16	金	ご飯 照り焼きチキンとなすのみそグラタン風 かぼちゃのおかかサラダ スープ（ごぼう・長ねぎ）	ご飯・バター・パン粉・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌	かぼちゃ・コーン・ごぼう・なす・パセリ・玉ねぎ・人参・水菜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	535 kcal 23.8 g 18.9 g 71.5 g 1.2 g	乳・小麦	663 kcal 29.6 g 23.0 g 89.4 g 1.5 g	乳・小麦
17	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの和風ムニエル 豆腐と白菜のとろみ煮 みそ汁（花ふ・油揚げ） ヨーグルト	ご飯・しらす&わかめせんべい・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆缶	ほうれん草・みかん缶・寒天・人参・白菜	ふりかけ・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 豆乳みかんと小豆の二色	473 kcal 22.0 g 15.5 g 65.7 g 1.0 g	乳・小麦	583 kcal 27.1 g 18.2 g 82.4 g 1.2 g	乳・小麦
18	日	ご飯 豚肉と小松菜のごまみそ炒め きゅうりと人参のサラダ すまし汁（なす・しめじ）	うどん・ごま・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・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	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 ミニ鶏うどん	479 kcal 20.9 g 15.5 g 65.2 g 1.4 g	乳・小麦	587 kcal 25.7 g 18.4 g 80.7 g 1.8 g	乳・小麦
19	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁（大根・焼ふ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・ひじき・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 スイートパンプキン 鉄分強化チーズ	512 kcal 21.4 g 21.4 g 63.6 g 1.4 g	乳・小麦	633 kcal 26.3 g 26.2 g 79.1 g 1.8 g	乳・小麦
20	火	スパゲティナポリタン さつまいもサラダ スープ（チンゲン菜・人参）	さつま芋・スパゲッティ・砂糖・小魚すなっく・米粉・油	牛乳・鶏肉	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・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	488 kcal 16.3 g 14.6 g 75.1 g 1.3 g	乳・小麦	606 kcal 19.4 g 17.1 g 95.9 g 1.6 g	乳・小麦
21	水	ご飯 鮭のねぎ塩だれ 鶏ささみと切干大根のサラダ みそ汁（もやし・花ふ） フルーツ（バナナ）	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・鮭・納豆・味噌	あおさ粉・トマト・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・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	474 kcal 22.3 g 12.0 g 72.6 g 1.1 g	乳・小麦	587 kcal 27.7 g 13.6 g 92.5 g 1.4 g	乳・小麦
22	木	ポークカレーライス キャベツのツナサラダ スープ（豆腐・えのき茸） フルーツ（オレンジ）	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉	えのき茸・オレンジ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参	ＳＢカレーの王子さま顆粒・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 きなこ豆乳パンケーキ	509 kcal 22.2 g 16.9 g 72.0 g 1.6 g	乳・小麦	635 kcal 27.5 g 20.3 g 91.7 g 2.0 g	乳・小麦
23	金	ご飯 助宗タラの磯辺焼き トマトと小松菜のサラダ 具だくさん汁（鶏肉・なす・ごぼう） フルーツ（パイン缶）	ごませんべい・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌	あおさ粉・ごぼう・トマト・なす・バイナップル缶・寒天・小松菜・白菜・白桃缶	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）	480 kcal 18.0 g 12.6 g 77.9 g 0.8 g	乳・小麦	589 kcal 21.7 g 14.2 g 98.6 g 0.9 g	乳・小麦
24	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参の和え物 みそ汁（インゲン・長ねぎ）	いわしせんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・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・酢・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ピザまん風	523 kcal 21.0 g 19.6 g 69.7 g 1.7 g	乳・小麦	648 kcal 25.7 g 23.8 g 87.3 g 2.2 g	乳・小麦
25	日	ご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏レバーのみそ煮 すまし汁（じゃが芋・ワカメ） フルーツ（オレンジ）	ご油・ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せん・バター・砂糖・小麦粉・米粉・油	おから・シロイトタラ・ワカメ・牛乳・鶏レバー・豆乳・味噌	オレンジ・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・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 人参おからドーナツ	487 kcal 20.6 g 14.6 g 71.9 g 1.4 g	乳・小麦	601 kcal 25.2 g 17.1 g 90.3 g 1.6 g	乳・小麦
26	月	ご飯 豚肉の玉ねぎソース きゅうりと人参の胡麻和え みそ汁（豆腐・チンゲン菜）	ご・ごま油・ご飯・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・チンゲン菜・パイナップル缶・ブロッコリー・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 フルーツ（パイン缶）	440 kcal 18.0 g 13.9 g 64.3 g 0.9 g	乳・小麦	535 kcal 21.7 g 16.2 g 79.7 g 1.1 g	乳・小麦
27 火	シント	●鮭とコーンのコロコロおにぎり 鶏肉と白菜とアスパラの炒め物 きつま芋の煮物 フルーツ（オレンジ）	ご飯・さつま芋・しらす&わかめせんべい・マカロニ・砂糖・油	牛乳・鶏肉・鮭	あおさ粉・オレンジ・グリーンアスパラ・コーン・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	522 kcal 22.7 g 15.1 g 76.2 g 0.9 g	乳・小麦	649 kcal 28.1 g 17.7 g 96.5 g 1.1 g	乳・小麦
28	水	納豆ごはん 豚肉のねぎ生姜炒め 夏野菜サラダ みそ汁（キャベツ・もやし）	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・豚肉・納豆・味噌	キャベツ・スナップエンドウ・トマト・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参・生姜・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・酢・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	490 kcal 20.0 g 15.3 g 72.6 g 1.2 g	乳・小麦	602 kcal 24.4 g 18.1 g 90.7 g 1.5 g	乳・小麦
29	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・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・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ・きゅうり・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	482 kcal 20.7 g 15.1 g 69.7 g 1.2 g	乳・卵・小麦	593 kcal 25.4 g 17.7 g 87.3 g 1.5 g	乳・卵・小麦
30	金	ご飯 照り焼きチキンとなすのみそグラタン風 かぼちゃのおかかサラダ スープ（ごぼう・長ねぎ）	ご飯・バター・パン粉・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌	かぼちゃ・コーン・ごぼう・なす・パセリ・玉ねぎ・人参・水菜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	530 kcal 23.8 g 18.9 g 70.3 g 1.2 g	乳・小麦	663 kcal 29.6 g 23.0 g 89.4 g 1.5 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。