

|      |                             | 3色食品群                                                                      |                                      |                                  |                                               |                                        | 3色食品群以外の<br>使用食材                             |                                                 | 1〜2歳児   |                                                  | 3〜5歳児   |                                                                            |                                              |                                  | 3色食品群                                    |                                        |                                                    |                                                 |         | 3色食品群以外の<br>使用食材                                 |         | 1〜2歳児 |       | 3〜5歳児 |       |       |       |
|------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| リト   | 昼食                          | 熱や力になるもの                                                                   | 血や肉や骨に<br>なるもの                       | 体の調子を整えるもの                       | 整                                             | 午前おやつ（1〜2歳児）                           | 午後おやつ                                        | アレルギー                                           | アレルギー   | アレルギー                                            | アレルギー   | アレルギー                                                                      | アレルギー                                        | アレルギー                            | アレルギー                                    | アレルギー                                  | アレルギー                                              | アレルギー                                           | アレルギー   | アレルギー                                            | アレルギー   | アレルギー | アレルギー | アレルギー | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
| 1    | 火                           | 冷やし鶏ソーメン<br>さつま芋のごまがらめ<br>フルーツ（黄桃缶）                                        | ごま・ごま油・さつま芋・ソーメン・とうもろこしすなっく・砂糖・片栗粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐                     | オクラ・ワカメ・黄桃缶・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<br>とうもろこしすなっく<br>牛乳<br>粉豆腐ナゲット            | 507 kcal<br>23.9 g<br>18.4 g<br>62.9 g<br>1.4 g | 乳・小麦    | 632 kcal<br>29.8 g<br>22.3 g<br>79.4 g<br>1.8 g  | 乳・小麦    | ご飯<br>助宗タラの甘酢あんかけ<br>ほうれん草と人参の煮物<br>具だくさん汁（豚肉・なす・ごぼう）<br>フルーツ（洋梨缶）         | ご飯・しらす&わかめせんべい・バター・砂糖・焼ふ・片栗粉・油               | スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe | キヌサヤ・ごぼう・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参・洋なし缶            | 酒・出し汁・醤油・酢・精製塩                         | 牛乳<br>しらす&わかめせんべい<br>牛乳<br>キャラメル風おふラスク<br>鉄分強化チーズ  | 453 kcal<br>22.1 g<br>16.6 g<br>57.8 g<br>1.4 g | 乳・小麦    | 556 kcal<br>27.3 g<br>19.7 g<br>71.7 g<br>1.8 g  | 乳・小麦    |       |       |       |       |       |       |
| 2    | 水                           | ご飯<br>助宗タラの甘酢あんかけ<br>ほうれん草と人参の煮物<br>具だくさん汁（豚肉・なす・ごぼう）<br>フルーツ（梨）           | ごまぜんべい・ご飯・バター・砂糖・焼ふ・片栗粉・油            | スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe | ごぼう・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参・水菜・梨                      | 酒・出し汁・醤油・酢・精製塩                         | 牛乳<br>ごまぜんべい<br>牛乳<br>キャラメル風おふラスク<br>鉄分強化チーズ | 449 kcal<br>21.9 g<br>16.6 g<br>57.6 g<br>1.4 g | 乳・小麦    | 547 kcal<br>27.0 g<br>19.6 g<br>71.1 g<br>1.8 g  | 乳・小麦    | ご飯<br>鶏肉のみそ漬け炒め<br>ポテトの和風和え<br>すまし汁（小松菜・油揚げ）                               | 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・小麦粉・米粉・片栗粉・油 | 牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ                     | インゲン・キャベツ・グリーンピース・ピーマン・玉ねぎ・人参            | 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<br>ほうれん草と小松菜せんべい<br>牛乳<br>ミネナポリタン               | 508 kcal<br>20.9 g<br>17.2 g<br>70.1 g<br>1.3 g | 乳・小麦    | 626 kcal<br>25.7 g<br>20.7 g<br>87.3 g<br>1.6 g  | 乳・小麦    |       |       |       |       |       |       |
| 3    | 木                           | ●金魚飯（岐阜県）<br>●鶏ちゃん焼き（岐阜県）<br>ポテトの和風和え<br>すまし汁（小松菜・長ねぎ）<br>フルーツ（オレンジ）       | いわしせんべい・ごま油・ご飯・じゃが芋・スパゲッティ・砂糖・油      | 牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ                     | オレンジ・キャベツ・きゅうり・グリーンピース・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・長ねぎ | 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・水       | 牛乳<br>いわしせんべい<br>牛乳<br>ミネナポリタン               | 525 kcal<br>21.9 g<br>17.7 g<br>74.2 g<br>1.5 g | 乳・小麦    | 651 kcal<br>26.9 g<br>21.2 g<br>93.4 g<br>1.9 g  | 乳・小麦    | エビの米粉かき揚げ丼<br>チンゲン菜と豚肉のとりみ煮<br>みそ汁（れんこん・長ねぎ）<br>フルーツ（みかん缶）                 | ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油               | エビ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌                   | アスパラ・チンゲン菜・パインナップル缶・みかん缶・れんこん・玉ねぎ・人参・長ねぎ | ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水           | 牛乳<br>わかめせんべい<br>牛乳<br>バナナアップルケーキ                  | 557 kcal<br>19.4 g<br>18.6 g<br>81.3 g<br>1.3 g | 乳・小麦・えび | 694 kcal<br>23.6 g<br>22.4 g<br>103.0 g<br>1.6 g | 乳・小麦・えび |       |       |       |       |       |       |
| 4    | 金                           | エビの米粉かき揚げ丼<br>チンゲン菜と豚肉のとりみ煮<br>みそ汁（もやし・万能ねぎ）<br>フルーツ（バナナ）                  | ご飯・ソフトな塩せんべい・バター・小麦粉・油               | エビ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌                   | グリーンアスパラ・チンゲン菜・バナナアップル缶・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・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           | 牛乳<br>ソフトな塩せんべい<br>牛乳<br>バナナアップルケーキ          | 548 kcal<br>19.4 g<br>18.5 g<br>79.4 g<br>1.4 g | 乳・小麦・えび | 683 kcal<br>23.6 g<br>22.4 g<br>100.4 g<br>1.6 g | 乳・小麦・えび | ご飯<br>豆腐の和風野菜煮<br>鶏レバーの甘辛揚げ<br>すまし汁（玉ねぎ・ワカメ）                               | ごま・ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油                    | きな粉・ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌・油揚げ  | グリーンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根               | ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・水            | 牛乳<br>小魚すなっく<br>牛乳<br>ヘルシーくずもち                     | 486 kcal<br>22.0 g<br>19.6 g<br>58.3 g<br>1.2 g | 乳・小麦    | 603 kcal<br>27.1 g<br>23.9 g<br>73.2 g<br>1.5 g  | 乳・小麦    |       |       |       |       |       |       |
| 5    | 土                           | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>鶏肉のケチャップ炒め<br>ツナ炒り粉豆腐<br>みそ汁（大根・油揚げ）                        | ごま・ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油            | きな粉・ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌・油揚げ  | グリーンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根                    | ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・水            | 牛乳<br>小魚せんべい<br>牛乳<br>ヘルシーくずもち               | 489 kcal<br>21.9 g<br>19.6 g<br>59.4 g<br>1.2 g | 乳・小麦    | 601 kcal<br>27.0 g<br>23.9 g<br>73.0 g<br>1.5 g  | 乳・小麦    | ご飯<br>豆腐の和風野菜煮<br>鶏レバーの甘辛揚げ<br>すまし汁（玉ねぎ・ワカメ）                               | ごま・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油                | チーズ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌                  | かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・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・酢・水・精製塩     | 牛乳<br>かぼちゃ&にんじんリンパ・豆腐・納豆                           | 490 kcal<br>19.2 g<br>16.4 g<br>70.6 g<br>1.3 g | 乳・小麦    | 609 kcal<br>23.5 g<br>19.6 g<br>89.8 g<br>1.6 g  | 乳・小麦    |       |       |       |       |       |       |
| 6    | 日                           | ご飯<br>豆腐の和風野菜煮<br>鶏レバーの甘辛揚げ<br>すまし汁（玉ねぎ・ワカメ）                               | ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油              | しらす干し・牛乳・鶏レバー・豆腐・納豆              | あおさ粉・しめじ・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜                    | みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩                 | 牛乳<br>しらす&わかめせんべい<br>牛乳<br>あおさ粉巻き納豆          | 471 kcal<br>20.9 g<br>14.7 g<br>69.3 g<br>1.3 g | 乳・小麦    | 581 kcal<br>25.7 g<br>17.1 g<br>87.2 g<br>1.6 g  | 乳・小麦    | ごま豚丼<br>大根サラダ<br>みそ汁（小松菜・焼ふ）                                               | ごま・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・焼ふ・油                 | チーズ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌                  | かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・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・酢・水・精製塩     | 牛乳<br>とうもろこしすなっく<br>牛乳<br>かぼちゃのチーズパン               | 490 kcal<br>19.2 g<br>16.4 g<br>70.6 g<br>1.3 g | 乳・小麦    | 609 kcal<br>23.5 g<br>19.6 g<br>89.8 g<br>1.6 g  | 乳・小麦    |       |       |       |       |       |       |
| 7    | 月                           | ごま豚丼<br>大根サラダ<br>みそ汁（小松菜・焼ふ）                                               | ごま・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油      | チーズ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌                  | かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・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・酢・水・精製塩     | 牛乳<br>ほうれん草と小松菜せんべい<br>牛乳<br>かぼちゃのチーズパン      | 495 kcal<br>19.3 g<br>16.4 g<br>71.9 g<br>1.3 g | 乳・小麦    | 609 kcal<br>23.5 g<br>19.6 g<br>89.8 g<br>1.6 g  | 乳・小麦    | ご飯<br>カラスカレイの कोरोコ甘辛揚げ<br>チンゲン菜と鶏肉のくたくた煮<br>みそ汁（玉ねぎ・ごぼう）<br>フルーツ（パイナップル缶） | イチゴジャム・ごまぜんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・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・パインナップル缶・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<br>ごまぜんべい<br>牛乳<br>おからホットケーキ                    | 525 kcal<br>19.0 g<br>19.2 g<br>74.9 g<br>1.2 g | 乳・小麦    | 649 kcal<br>23.1 g<br>23.1 g<br>94.5 g<br>1.5 g  | 乳・小麦    |       |       |       |       |       |       |
| 8    | 火                           | ご飯<br>カラスカレイの कोरोコ甘辛揚げ<br>チンゲン菜と鶏肉のくたくた煮<br>みそ汁（玉ねぎ・ごぼう）<br>フルーツ（パイナップル缶） | 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・パインナップル缶・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<br>わかめせんべい<br>牛乳<br>おからホットケーキ             | 524 kcal<br>19.0 g<br>19.1 g<br>75.0 g<br>1.2 g | 乳・小麦    | 649 kcal<br>23.1 g<br>23.1 g<br>94.5 g<br>1.5 g  | 乳・小麦    | ●ごま塩ご飯<br>●とんべい風キャベツ焼き<br>●焼きもち<br>みそ汁（なす・かぼちゃ）<br>フルーツ（バナナ）               | いわしせんべい・ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油                       | きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶             | あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・とうもろこし・なす・バナナ・もやし・寒天      | ウスターソース・酒・出し汁・醤油・水・精製塩                 | 牛乳<br>いわしせんべい<br>牛乳<br>きな粉豆乳寒天あんこの                 | 504 kcal<br>21.3 g<br>14.7 g<br>77.1 g<br>1.0 g | 乳・小麦    | 622 kcal<br>26.1 g<br>17.1 g<br>97.3 g<br>1.2 g  | 乳・小麦    |       |       |       |       |       |       |
| 9    | 水                           | ご飯<br>なすとトマトの麻婆炒め<br>キャベツのコンサラダ<br>スープ（かぼちゃ・ワカメ）                           | ごま・ごま油・ご飯・砂糖・小魚すなっく・片栗粉              | きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶             | かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・コーン・トマト・なす・ワカメ・寒天・玉ねぎ       | 出し汁・醤油・酢・水・精製塩                         | 牛乳<br>小魚すなっく<br>牛乳<br>きな粉豆乳寒天あんこの            | 461 kcal<br>19.2 g<br>16.4 g<br>64.4 g<br>1.1 g | 乳・小麦    | 570 kcal<br>23.4 g<br>19.6 g<br>81.4 g<br>1.4 g  | 乳・小麦    | ご飯<br>鶏肉と野菜のうま煮<br>じゃが芋のおおき粉炒め<br>みそ汁（大根・花ふ）                               | ご飯・ソフトな塩せんべい・砂糖・小麦粉・油                        | 牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ               | ズッキーニ・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・長ねぎ・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・水・精製塩    | 牛乳<br>ソフトな塩せんべい<br>牛乳<br>キャラット蒸しパン                 | 470 kcal<br>19.4 g<br>15.5 g<br>66.9 g<br>1.2 g | 乳・小麦    | 578 kcal<br>23.6 g<br>18.4 g<br>83.6 g<br>1.4 g  | 乳・小麦    |       |       |       |       |       |       |
| 10   | 木                           | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>豆腐と鶏肉の煮物<br>玉ねぎと夏野菜の醤油炒め<br>みそ汁（長ねぎ・油揚げ）                    | かぼちゃ&にんじんリンパ・ご飯・砂糖・小麦粉・油             | 牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ               | ズッキーニ・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・長ねぎ・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・水・精製塩    | 牛乳<br>かぼちゃ&にんじんリンパ<br>牛乳<br>キャラット蒸しパン        | 467 kcal<br>19.3 g<br>15.5 g<br>66.0 g<br>1.1 g | 乳・小麦    | 578 kcal<br>23.6 g<br>18.4 g<br>83.6 g<br>1.4 g  | 乳・小麦    | ご飯<br>ボークカレーライス<br>きゅうりとひじきのツナサラダ<br>スープ（ほうれん草・コーン）<br>フルーツ（オレンジ）          | うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・油              | ツナフレック缶・牛乳・豚肉                    | オレンジ・きゅうり・コーン・ひじき・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根    | S Bカレーの王子さま顆粒・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳<br>小魚せんべい<br>牛乳<br>冷やしおろしわかめうどん                 | 478 kcal<br>18.8 g<br>13.2 g<br>74.6 g<br>1.8 g | 乳・小麦    | 586 kcal<br>22.8 g<br>15.3 g<br>93.6 g<br>2.3 g  | 乳・小麦    |       |       |       |       |       |       |
| 11   | 金                           | ボークカレーライス<br>きゅうりとひじきのツナサラダ<br>スープ（ほうれん草・コーン）<br>フルーツ（オレンジ）                | うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・油      | ツナフレック缶・牛乳・豚肉                    | オレンジ・きゅうり・コーン・ひじき・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根         | S Bカレーの王子さま顆粒・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳<br>とうもろこしすなっく<br>牛乳<br>冷やしおろしわかめうどん       | 473 kcal<br>18.7 g<br>13.2 g<br>73.4 g<br>1.8 g | 乳・小麦    | 586 kcal<br>22.8 g<br>15.3 g<br>93.6 g<br>2.3 g  | 乳・小麦    | ご飯<br>白系タラのムニエル<br>豚肉と小松菜の煮物<br>みそ汁（キャベツ・ごぼう）<br>ヨーグルト                     | ご飯・さつま芋・しらす&わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・油             | シロイトタラ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌       | かぼちゃ・キャベツ・ごぼう・黄桃缶・寒天・人参                  | 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<br>しらす&わかめせんべい<br>牛乳<br>さつま芋ようかん<br>フルーツ（黄桃缶）   | 465 kcal<br>20.3 g<br>9.5 g<br>81.1 g<br>0.7 g  | 乳・小麦    | 572 kcal<br>24.8 g<br>10.1 g<br>103.1 g<br>0.8 g | 乳・小麦    |       |       |       |       |       |       |
| 12   | 土                           | ご飯<br>白系タラのムニエル<br>ささみとかぼちゃのおかか和え<br>みそ汁（キャベツ・ごぼう）<br>フルーツ（パイナップル缶）        | ごまぜんべい・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油          | シロイトタラ・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌             | かぼちゃ・キャベツ・ごぼう・パイナップル缶・黄桃缶・寒天・人参               | 酒・出し汁・醤油・水・精製塩                         | 牛乳<br>ごまぜんべい<br>牛乳<br>さつま芋ようかん<br>フルーツ（黄桃缶）  | 463 kcal<br>19.3 g<br>8.7 g<br>82.8 g<br>0.7 g  | 乳・小麦    | 566 kcal<br>23.5 g<br>8.9 g<br>105.2 g<br>0.8 g  | 乳・小麦    | ご飯<br>鶏肉と野菜のうま煮<br>じゃが芋のおおき粉炒め<br>みそ汁（大根・花ふ）                               | ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・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<br>ほうれん草と小松菜せんべい<br>牛乳<br>米粉の小豆ケーキ              | 509 kcal<br>19.4 g<br>14.8 g<br>78.5 g<br>1.1 g | 乳・小麦    | 628 kcal<br>23.6 g<br>17.4 g<br>98.7 g<br>1.4 g  | 乳・小麦    |       |       |       |       |       |       |
| 13   | 日                           | ご飯<br>豚肉と野菜のうま煮<br>じゃが芋のおおき粉炒め<br>みそ汁（大根・花ふ）                               | 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<br>いわしせんべい<br>牛乳<br>米粉の小豆ケーキ              | 509 kcal<br>19.7 g<br>14.9 g<br>78.2 g<br>1.1 g | 乳・小麦    | 629 kcal<br>23.9 g<br>17.4 g<br>98.8 g<br>1.4 g  | 乳・小麦    | ご飯<br>鮭の甘辛だれ<br>豚肉と小松菜の煮物<br>みそ汁（豆腐・玉ねぎ）<br>フルーツ（オレンジ）                     | ごま油・ご飯・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油                      | 牛乳・鮭・豆腐・豚肉・味噌                    | オレンジ・グリーンアスパラ・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・精製塩                 | 牛乳<br>わかめせんべい<br>牛乳<br>しらすそばろチャーハン                 | 504 kcal<br>25.2 g<br>14.5 g<br>71.8 g<br>1.2 g | 乳・小麦    | 622 kcal<br>31.5 g<br>16.9 g<br>90.2 g<br>1.5 g  | 乳・小麦    |       |       |       |       |       |       |
| 14   | 月                           | ご飯<br>鮭の甘辛だれ<br>豚肉と小松菜の煮物<br>みそ汁（豆腐・玉ねぎ）<br>フルーツ（みかん缶）                     | ごま油・ご飯・ソフトな塩せんべい・砂糖・片栗粉・油            | しらす干し・牛乳・鶏肉・鮭・豆腐・豚肉・味噌           | アスパラ・ブロッコリー・みかん缶・玉ねぎ・小松菜・人参                   | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩                 | 牛乳<br>ソフトな塩せんべい<br>牛乳<br>しらすそばろチャーハン         | 508 kcal<br>25.4 g<br>14.4 g<br>72.5 g<br>1.3 g | 乳・小麦    | 629 kcal<br>31.7 g<br>16.9 g<br>91.1 g<br>1.5 g  | 乳・小麦    | ご飯<br>冷やし鶏ソーメン<br>さつま芋のごまがらめ<br>フルーツ（黄桃缶）                                  | ごま・ごま油・さつま芋・ソーメン・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油             | 牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐                     | オクラ・ワカメ・黄桃缶・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<br>小魚すなっく<br>牛乳<br>粉豆腐ナゲット                      | 507 kcal<br>24.0 g<br>18.4 g<br>62.9 g<br>1.4 g | 乳・小麦    | 632 kcal<br>29.8 g<br>22.3 g<br>79.4 g<br>1.8 g  | 乳・小麦    |       |       |       |       |       |       |
| 15   | 火                           | 冷やし鶏ソーメン<br>かぼちゃのごまがらめ<br>フルーツ（黄桃缶）                                        | ごま・ごま油・ソーメン・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油          | 牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐                     | オクラ・かぼちゃ・ワカメ・黄桃缶・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<br>小魚せんべい<br>牛乳<br>粉豆腐ナゲット                | 496 kcal<br>24.4 g<br>18.4 g<br>58.8 g<br>1.4 g | 乳・小麦    | 610 kcal<br>30.4 g<br>22.3 g<br>72.2 g<br>1.8 g  | 乳・小麦    | ご飯<br>助宗タラの甘酢あんかけ<br>ほうれん草と人参の煮物<br>具だくさん汁（豚肉・なす・ごぼう）<br>フルーツ（梨）           | かぼちゃ&にんじんリンパ・ご飯・バター・砂糖・焼ふ・片栗粉・油              | スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe | ごぼう・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参・水菜・梨                 | 酒・出し汁・醤油・酢・精製塩                         | 牛乳<br>かぼちゃ&にんじんリンパ<br>牛乳<br>キャラメル風おふラスク<br>鉄分強化チーズ | 444 kcal<br>21.8 g<br>16.4 g<br>56.8 g<br>1.4 g | 乳・小麦    | 547 kcal<br>27.0 g<br>19.6 g<br>71.1 g<br>1.8 g  | 乳・小麦    |       |       |       |       |       |       |
| 年齢   | 給与栄養目標量                     | 当月平均給与栄養量                                                                  |                                      |                                  |                                               |                                        |                                              |                                                 |         |                                                  |         |                                                                            |                                              |                                  |                                          |                                        |                                                    |                                                 |         |                                                  |         |       |       |       |       |       |       |
| 3〜5歳 | エネルギー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                                    |                                              |                                                 |         |                                                  |         |                                                                            |                                              |                                  |                                          |                                        |                                                    |                                                 |         |                                                  |         |       |       |       |       |       |       |
| 1〜2歳 | 585/24.1/16.2/85.5/1.6未満    | 608                                                                        | 25.7                                 | 19.1                             | 87.9                                          | 1.6                                    |                                              |                                                 |         |                                                  |         |                                                                            |                                              |                                  |                                          |                                        |                                                    |                                                 |         |                                                  |         |       |       |       |       |       |       |
|      | 485/20.1/13.5/71.0/1.4未満    | 492                                                                        | 20.9                                 | 16.1                             | 69.9                                          | 1.3                                    |                                              |                                                 |         |                                                  |         |                                                                            |                                              |                                  |                                          |                                        |                                                    |                                                 |         |                                                  |         |       |       |       |       |       |       |
|      |                             |                                                                            |                                      |                                  |                                               |                                        |                                              |                                                 |         |                                                  |         |                                                                            |                                              |                                  |                                          |                                        |                                                    |                                                 |         |                                                  |         |       |       |       |       |       |       |
|      | お魚たのしむふれあいたのしそです〜。          |                                                                            |                                      |                                  |                                               |                                        |                                              |                                                 |         |                                                  |         |                                                                            |                                              |                                  |                                          |                                        |                                                    |                                                 |         |                                                  |         |       |       |       |       |       |       |
|      | ダイハツ（株）<br>自動車部<br>栄養士 中村 佳 |                                                                            |                                      |                                  |                                               |                                        |                                              |                                                 |         |                                                  |         |                                                                            |                                              |                                  |                                          |                                        |                                                    |                                                 |         |                                                  |         |       |       |       |       |       |       |

※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。