

												
リト	昼食	3色食品群	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)	3〜5歳児	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	金	ご飯 さつま芋コロッケ ほうれん草と人参サラダ 貝だくさんスープ (豚肉・もやし・キヌサヤ)	イチゴジャム・ごまぜんべい・ごま油・ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	キヌサヤ・トマト・ほうれん草・みかん缶・もやし・寒天・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 寒天ポンチ	541 kcal 15.5 g 16.5 g 88.2 g 0.7 g	kcal g g g g	乳・小麦	671 kcal 18.4 g 19.4 g 112.5 g 0.8 g	乳・小麦
2	土	ご飯 助宗タラのおろしソース 鶏じゃが炒め みそ汁 (焼ふ・ごぼう) フルーツ (オレンジ)	いわしせんべい・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	オレンジ・ごぼう・ピーマン・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 チーズスコーン	491 kcal 21.4 g 17.5 g 66.4 g 1.7 g	kcal g g g g	乳・小麦	605 kcal 26.2 g 20.9 g 82.9 g 2.2 g	乳・小麦
3	日	ご飯 豆腐と野菜の煮物 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁 (油揚げ・ワカメ)	ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆缶	キャベツ・チンゲン菜・ワカメ・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 豆腐と野菜の煮物 牛乳 ふんわりどら焼き	458 kcal 20.6 g 13.2 g 68.4 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	562 kcal 25.2 g 15.3 g 85.6 g 1.8 g	乳・小麦
4	月	なすのナポリタン 小松菜のツナコーンサラダ スープ (人参・長ねぎ)	ごま油・ご飯・スパゲッティ・バター・砂糖・小魚せんべい・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉	インゲン・グリーンアスパラ・コーン・なす・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 鶏そぼろチャーハン	498 kcal 21.2 g 19.4 g 62.3 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	613 kcal 26.1 g 23.6 g 77.0 g 1.6 g	乳・小麦
5	火	カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ (ほうれん草・えのき茸) フルーツ (りんご)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豚肉	えのき茸・かぼちゃ・きゅうり・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・大根・洋なし缶	S Bカレーの王子さま顆粒・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 大学かぼちゃ フルーツ (洋梨缶)	468 kcal 16.4 g 13.7 g 77.0 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	576 kcal 19.6 g 15.8 g 97.6 g 1.6 g	乳・小麦
6	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 (さつま芋・インゲン) フルーツ (バナナ)	ご飯・さつま芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	インゲン・バナナ・パプリカ赤・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・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 小魚せんべい 牛乳 大学かぼちゃ フルーツ (洋梨缶)	499 kcal 21.1 g 17.1 g 68.4 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	614 kcal 25.9 g 20.5 g 85.1 g 1.8 g	乳・小麦
7	木	ご飯 チキンソテー チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁 (玉ねぎ・油揚げ)	ご飯・じゃが芋・バター・パン粉・マカロニ・わかめせんべい・砂糖・油	しらす干し・ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜・パセリ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・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 マカロニツナボテト焼き	519 kcal 22.2 g 19.4 g 66.7 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	643 kcal 27.4 g 23.5 g 83.3 g 1.8 g	乳・小麦
8	金	●さつま芋おにぎり 豚肉ときこのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ (りんご)	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・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 小魚すなっく 牛乳 きな粉蒸しパン	476 kcal 19.0 g 14.3 g 72.8 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	590 kcal 23.1 g 16.7 g 92.7 g 1.2 g	乳・小麦
9	土	ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏さきと大根のとりみ煮 みそ汁 (小松菜・ワカメ) ヨーグルト	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・バター・小松菜・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌	グリーンピース・ワカメ・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・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 肉まん風	510 kcal 26.7 g 16.3 g 67.9 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	636 kcal 33.6 g 19.4 g 86.1 g 1.8 g	乳・小麦
10	日	納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のおかか和え みそ汁 (玉ねぎ・豆腐)	イチゴジャム・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・納豆・味噌	トマト・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 おからホットケーキ	521 kcal 22.7 g 19.9 g 67.5 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	651 kcal 28.2 g 24.3 g 85.6 g 1.5 g	乳・小麦
11	月	肉みそ和えうどん チンゲン菜の信田煮 すまし汁 (かぼちゃ・ごぼう)	うどん・ごまぜんべい・ご飯・マヨネーズ・砂糖・油揚げ	チーズ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・グリーンピース・ごぼう・ズッキーニ・チンゲン菜・なす・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 ごまぜんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおに スティック野菜	472 kcal 19.3 g 16.0 g 64.9 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・卵・小麦	578 kcal 23.5 g 18.8 g 81.0 g 1.8 g	乳・卵・小麦
12	火	鶏さきみの甘辛丼 豆乳ボテトサラダ みそ汁 (ほうれん草・花ふ)	いわしせんべい・ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	オレンジ・コーン・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	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 人参のおやき フルーツ (オレンジ)	415 kcal 18.3 g 8.6 g 70.9 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	502 kcal 22.0 g 8.9 g 89.0 g 1.1 g	乳・小麦
13	水	ご飯 カラスカレイの磯パン粉揚げ 切干大根の煮物 みそ汁 (もやし・玉ねぎ) フルーツ (バナナ)	ご飯・さつま芋・ソフトな塩せん・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおき粉・キャベツ・バナナ・もやし・りんご・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 さつま芋の黄金焼き フルーツ (りんご)	545 kcal 19.4 g 17.9 g 81.6 g 0.8 g	kcal g g g g	乳・小麦	679 kcal 23.6 g 21.6 g 103.4 g 0.8 g	乳・小麦
14	木	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と小松菜の中華炒め かぼちゃとねぎのサラダ スープ (白菜・人参)	ごま油・ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・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・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおに スティック野菜	475 kcal 18.6 g 15.8 g 69.1 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	582 kcal 22.5 g 18.8 g 86.1 g 1.6 g	乳・小麦
15	金	ご飯 さつま芋コロッケ ほうれん草と人参サラダ 貝だくさんスープ (豚肉・キャベツ・キヌサヤ)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・さつま芋・しらす&わかめせんべい・パン粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	キヌサヤ・キャベツ・トマト・ほうれん草・みかん缶・寒天・玉ねぎ・人参	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 寒天ポンチ	539 kcal 15.5 g 16.4 g 88.5 g 0.7 g	kcal g g g g	乳・小麦	672 kcal 18.4 g 19.4 g 113.1 g 0.8 g	乳・小麦
年齢	給与栄養目標量	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	612	24.5	19.2	90.2	1.5						
1〜2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	495	20.1	16.2	71.6	1.2						
タイハイ (株) 応援サポート 林家たい平師匠	ススキとコスモスが綺麗ですね。											