

リト	昼食	3色食品群				1~2歳児				3~5歳児				リト	昼食	3色食品群				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	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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー	午前おやつ (1~2歳児)	午後おやつ			エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	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塩分	アレルギー	アレルギー	アレルギー																																																																																																																																																																																																																																																														
1	水	ご飯 肉じゃが ほうれん草サラダ みそ汁 (ごぼう・キヌサヤ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参・赤ピーマン	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 485 kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.0g 炭水化物 69.7g 塩分 1.3g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	牛乳 485 kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.0g 炭水化物 69.7g 塩分 1.3g	午後おやつ	16	木	ご飯 豆腐のふんわり焼き さつま芋サラダ みそ汁 (焼ふ・しめじ)	かぼちゃ&にんじんリンゴ・ご飯・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・しめじ・寒天・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	出し汁・醤油・酢・水	牛乳 481 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 16.4g 炭水化物 69.2g 塩分 0.7g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	牛乳 481 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 16.4g 炭水化物 69.2g 塩分 0.7g	午後おやつ	17	金	ご飯 白糸タラのサクサクパン粉焼き 肉野菜炒め スープ (チンゲン菜・コーン) フルーツ (バナナ)	ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・パン粉・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	かぼちゃ・キャベツ・コーン・チンゲン菜・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 542 kcal たんぱく質 23.3g 脂質 20.3g 炭水化物 70.1g 塩分 1.7g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	牛乳 542 kcal たんぱく質 23.3g 脂質 20.3g 炭水化物 70.1g 塩分 1.7g	午後おやつ	18	土	中華ちまき風混ぜ込みごはん こいのぼりフライ だし昆布スープ (チンゲン菜・コーン・インゲン) フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・パン粉・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 550 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 19.9g 炭水化物 73.2g 塩分 1.7g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	牛乳 550 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 19.9g 炭水化物 73.2g 塩分 1.7g	午後おやつ	18	土	ご飯 豚肉と春野菜のごま味噌炒め 白菜と人参のしらすサラダ すまし汁 (花ふ・油揚げ)	イチゴジャム・ごま・ご飯・わかめせんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	スナップエンドウ・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 458 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.9g 炭水化物 65.1g 塩分 1.4g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	牛乳 458 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.9g 炭水化物 65.1g 塩分 1.4g	午後おやつ	19	日	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏レバーの彩り煮 みそ汁 (チンゲン菜・かぼちゃ) フルーツ (バナナ)	ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・茹大豆	トマト・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・切干大根	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・水	牛乳 503 kcal たんぱく質 23.3g 脂質 16.4g 炭水化物 68.5g 塩分 1.5g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	牛乳 503 kcal たんぱく質 23.3g 脂質 16.4g 炭水化物 68.5g 塩分 1.5g	午後おやつ	20	月	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐揚げのたれがらめ 切干大根煮 みそ汁 (豆腐・ワカメ)	かぼちゃ&にんじんリンゴ・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹大豆	ブロッコリー・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・切干大根	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	牛乳 507 kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.8g 炭水化物 69.6g 塩分 1.3g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	牛乳 507 kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.8g 炭水化物 69.6g 塩分 1.3g	午後おやつ	21	火	ご飯 白糸タラの煮付け ポテトツナサラダ 鶏汁 (鶏肉・大根・長ねぎ) フルーツ (オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター・りんごジャム・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	シロイタダ・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・オレンジ・レーズン・人参・大根・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・酢	牛乳 481 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 13.7g 炭水化物 72.9g 塩分 1.3g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	牛乳 481 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 13.7g 炭水化物 72.9g 塩分 1.3g	午後おやつ	22	水	わかめうどん かぼちゃのサクサクパン粉焼き アップルゼリー	うどん・ごませんべい・ご飯・パン粉・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・パインアップル缶・パセリ粉・りんごジュース・ワカメ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 484 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 13.3g 炭水化物 74.1g 塩分 1.4g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	牛乳 484 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 13.3g 炭水化物 74.1g 塩分 1.4g	午後おやつ	23	木	ご飯 厚揚げと鶏肉の煮物 白菜と人参のサラダ みそ汁 (小松菜・なめこ)	ごま油・ご飯・さつま芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・米粉・油	牛乳・鶏肉・厚揚げ・豆腐・味噌	なめこ・玉ねぎ・小松菜・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・酢	牛乳 519 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 20.6g 炭水化物 67.7g 塩分 1.1g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	牛乳 519 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 20.6g 炭水化物 67.7g 塩分 1.1g	午後おやつ	24	金	ご飯 鉄分強化！ふりかけご飯 助産タラの甘酢あん 鶏肉とチンゲン菜のおかか煮 みそ汁 (なす・花ふ)	ごま・ご飯・ソフトな塩せん・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	なす・パプリカ赤・もやし・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 435 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 12.5g 炭水化物 64.9g 塩分 1.3g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	牛乳 435 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 12.5g 炭水化物 64.9g 塩分 1.3g	午後おやつ	25	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助産タラの甘酢あん 鶏肉とチンゲン菜のおかか煮 みそ汁 (白菜・ごぼう) ヨーグルト	ご飯・さつま芋・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	ステウウタラ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キノサヤ・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 469 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.2g 炭水化物 64.9g 塩分 1.1g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	牛乳 469 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.2g 炭水化物 64.9g 塩分 1.1g	午後おやつ	26	日	ドライカレー キャベツときゅうりのコーン相エ スープ (ほうれん草・えのき茸) アップルゼリー	ごま・ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉	えのき茸・キャベツ・きゅうり・コーン・ほうれん草・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参	S Bカラーの王子さま顆粒・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 457 kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.4g 炭水化物 65.7g 塩分 1.3g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	牛乳 457 kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.4g 炭水化物 65.7g 塩分 1.3g	午後おやつ	27	月	ご飯 鶏肉とじゃが芋の麻婆炒め風 トマトと大根のサラダ スープ (人参・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・茹大豆	チンゲン菜・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 502 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 16.1g 炭水化物 74.6g 塩分 1.3g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	牛乳 502 kcal たんぱく質 17.5g 脂質 16.1g 炭水化物 74.6g 塩分 1.3g	午後おやつ	28	火	●雑と春野菜のバター醤油スパゲッティ ●スナップエンドウのかぼちゃサラダ ●チキンスープ (鶏肉・小松菜・コーン)	ごま油・ご飯・スパゲッティ・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・鮭	かぼちゃ・キャベツ・コーン・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 482 kcal たんぱく質 23.6g 脂質 15.5g 炭水化物 66.0g 塩分 1.5g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	牛乳 482 kcal たんぱく質 23.6g 脂質 15.5g 炭水化物 66.0g 塩分 1.5g	午後おやつ	29	水	ご飯 肉じゃが ほうれん草サラダ みそ汁 (ごぼう・キヌサヤ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	キノサヤ・ごぼう・パプリカ赤・ほうれん草・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・酢・精製塩	牛乳 474 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.0g 炭水化物 68.3g 塩分 1.3g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	牛乳 474 kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.0g 炭水化物 68.3g 塩分 1.3g	午後おやつ	30	木	ご飯 豆腐のふんわり焼き さつま芋サラダ みそ汁 (焼ふ・しめじ)	ご飯・さつま芋・ソフトな塩せん・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・しめじ・寒天・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	出し汁・醤油・酢・水	牛乳 482 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 16.3g 炭水化物 69.5g 塩分 0.8g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	牛乳 482 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 16.3g 炭水化物 69.5g 塩分 0.8g	午後おやつ	31	金	ご飯 白糸タラのサクサクパン粉焼き 肉野菜炒め スープ (チンゲン菜・コーン) フルーツ (バナナ)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	かぼちゃ・キャベツ・コーン・チンゲン菜・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 547 kcal たんぱく質 23.4g 脂質 20.3g 炭水化物 71.3g 塩分 1.7g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	牛乳 547 kcal たんぱく質 23.4g 脂質 20.3g 炭水化物 71.3g 塩分 1.7g	午後おやつ	31	金	給与栄養目標値 エネルギー-kcal たんぱく質-g 脂質-g 炭水化物-g 塩分-g	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満 602 488	25.1 20.5	19.1 16.1	86.5 68.9	1.6 1.3	※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歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつ合計栄養価になります。

タイハイ (株) 応援サポーター 林家たい平 師匠

こいのぼりには 青空が似合いますね。