

		6月		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				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	
リト	昼食		熱や力にもなるもの	血や肉や骨にもなるもの	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）		アレルギー		リト	昼食		熱や力にもなるもの	血や肉や骨にもなるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午後おやつ		アレルギー	
							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（鶏・卵・小麦・大豆・そば・そば・そばにアレルギー）	アレルギー（鶏・卵・小麦・大豆・そば・そば・そばにアレルギー）								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（鶏・卵・小麦・大豆・そば・そば・そばにアレルギー）	アレルギー（鶏・卵・小麦・大豆・そば・そば・そばにアレルギー）
1	日	甘辛鶏の彩り丼 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁（ほうれん草・ごぼう）	うどん・ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参	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 ミニ肉うどん	489 kcal 20.0 g 15.9 g 69.8 g 1.4 g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	乳・小麦	ご飯 助宗タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁（大根・焼ふ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・しらす＆わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	スケソウタラ・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	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 スイートパンプキン 鉄分強化チーズ	489 kcal 22.4 g 18.8 g 62.9 g 1.4 g	乳・小麦	605 kcal 27.8 g 22.8 g 78.7 g 1.8 g	乳・小麦	
2	月	ご飯 助宗タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁（大根・焼ふ） フルーツ（オレンジ）	ごまぜんべい・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	スケソウタラ・牛乳・豆腐・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・ひじき・人参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ごまぜんべい スイートパンプキン 鉄分強化チーズ	491 kcal 22.5 g 19.0 g 63.2 g 1.4 g	乳・小麦	605 kcal 27.8 g 22.8 g 78.7 g 1.8 g	乳・小麦	ご飯 スバゲティナポリタン さつま芋とコーンのコロコロ炒めスープ（チンゲン菜・人参）	イチゴジャム・さつま芋・スバゲティ・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	コーン・チンゲン菜・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・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 粉豆腐のジャムクッキー	528 kcal 22.4 g 19.6 g 62.9 g 1.5 g	乳・小麦	653 kcal 27.7 g 23.9 g 87.6 g 1.9 g	乳・小麦	
3	火	スバゲティナポリタン さつま芋とコーンのコロコロ炒めスープ（チンゲン菜・人参）	イチゴジャム・いわしせんべい・さつま芋・スバゲティ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・粉豆腐	コーン・チンゲン菜・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・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 いわしせんべい 粉豆腐のジャムクッキー	527 kcal 22.5 g 19.7 g 69.9 g 1.5 g	乳・小麦	653 kcal 27.7 g 23.9 g 87.6 g 1.9 g	乳・小麦	ご飯 鮭と野菜の炒め物 切干大根ともやし相え みそ汁（なす・万能ねぎ） フルーツ（バナナ）	ご飯・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鮭・納豆・味噌	あおさ粉・インゲン・えのき茸・なす・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 あおさ粉巻き納豆	468 kcal 20.4 g 11.0 g 76.5 g 1.1 g	乳・小麦	574 kcal 25.0 g 12.2 g 96.5 g 1.4 g	乳・小麦
4	水	ご飯 鮭のかみかみキノコあんかけ かみかみ相え みそ汁（なす・万能ねぎ） フルーツ（すいか）	ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鮭・納豆・味噌	あおさ粉・えのき茸・しめじ・なす・もやし・玉ねぎ・小玉すいか・人参・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 あおさ粉巻き納豆	464 kcal 20.6 g 11.0 g 75.4 g 1.4 g	乳・小麦	570 kcal 25.2 g 12.3 g 95.0 g 1.6 g	乳・小麦	ご飯 チキンカレーライス キャベツときゅうりのツナ相え スープ（豆腐・小松菜） ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚すなっく・米粉・油	きな粉・ツナフレック缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆腐・豆腐・茹小豆缶	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・小松菜・人参	S Bカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 米粉の小豆ケーキ	533 kcal 21.8 g 18.6 g 75.6 g 1.7 g	乳・小麦	667 kcal 26.9 g 22.5 g 96.5 g 2.2 g	乳・小麦
5	木	チキンカレーライス キャベツときゅうりのツナ相え スープ（豆腐・小松菜） ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚せんべい・米粉・油	きな粉・ツナフレック缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆腐・豆腐・茹小豆缶	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・小松菜・人参	S Bカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 米粉の小豆ケーキ	538 kcal 21.8 g 18.6 g 76.8 g 1.7 g	乳・小麦	667 kcal 26.9 g 22.5 g 96.5 g 2.2 g	乳・小麦	ご飯 白糸タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のごまサラダ 具だくさん汁（豚肉・玉ねぎ・ワカメ） フルーツ（バナナ）	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・豚肉・味噌	オレンジ・トマト・バナナ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 さつま芋の黄金焼き フルーツ（オレンジ）	492 kcal 18.8 g 14.0 g 77.1 g 1.1 g	乳・小麦	612 kcal 23.0 g 16.3 g 98.6 g 1.4 g	乳・小麦
6	金	ご飯 白糸タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のごまサラダ 具だくさん汁（豚肉・玉ねぎ・ワカメ） フルーツ（バナナ）	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・しらす＆わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・豚肉・味噌	オレンジ・トマト・バナナ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 さつま芋の黄金焼き フルーツ（バナナ）	494 kcal 18.8 g 14.0 g 77.6 g 1.1 g	乳・小麦	612 kcal 23.0 g 16.3 g 98.6 g 1.4 g	乳・小麦	ご飯 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参のナムル風 みそ汁（かぼちゃ・長ねぎ）	ごま油・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・鶏肉・豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤・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 とうもろこしすなっく 牛乳 ビザまん風	536 kcal 21.1 g 20.6 g 72.5 g 1.7 g	乳・小麦	664 kcal 25.9 g 25.2 g 90.6 g 2.2 g	乳・小麦
7	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参のナムル風 みそ汁（かぼちゃ・長ねぎ）	ごま油・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・豆腐・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤・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 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ビザまん風	536 kcal 21.1 g 20.6 g 72.5 g 1.7 g	乳・小麦	664 kcal 25.9 g 25.2 g 90.6 g 2.2 g	乳・小麦	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参のナムル風 みそ汁（かぼちゃ・長ねぎ）	ごま油・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・豆腐・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤・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 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ビザまん風	536 kcal 21.1 g 20.6 g 72.5 g 1.7 g	乳・小麦	664 kcal 25.9 g 25.2 g 90.6 g 2.2 g	乳・小麦
8	日	ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き 鶏レバーの生煮煮 すまし汁（ソーメン・ワカメ） ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ソーメン・バター・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・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆腐	チンゲン菜・レーズン・ワカメ・人参・生姜	チンゲン菜・レーズン・ワカメ・人参・生姜	牛乳 わかめせんべい 牛乳 レーズンおから蒸しパン	538 kcal 22.5 g 16.9 g 80.5 g 1.4 g	乳・小麦	668 kcal 27.8 g 20.1 g 101.9 g 1.8 g	乳・小麦	ご飯 肉野菜のせさびり温奴 きゅうりと人参の相え煮 みそ汁（大根・焼ふ）	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 黒ごま大学芋 アップルゼリー	476 kcal 17.4 g 14.3 g 74.8 g 0.8 g	乳・小麦	585 kcal 20.8 g 16.6 g 94.2 g 0.9 g	乳・小麦
9	月	ご飯 肉野菜のせさびり温奴 きゅうりと人参の相え煮 みそ汁（大根・焼ふ）	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚すなっく・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 黒ごま大学芋 アップルゼリー	472 kcal 17.3 g 14.2 g 73.9 g 0.8 g	乳・小麦	585 kcal 20.8 g 16.6 g 94.2 g 0.9 g	乳・小麦	●スバゲティとコーンの塩にぎり 白糸タラのみそパン粉揚げ 鶏肉とかぼちゃの相え煮 フルーツ（オレンジ）	ご飯・ソフトな塩せん・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉・油	きな粉・シロイトタラ・牛乳・鶏肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・グリーンアスパラ・コーン・人参・白菜・白桃缶	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 マカロニきなこ フルーツ（白桃缶）	483 kcal 20.8 g 14.8 g 71.7 g 0.7 g	乳・小麦	595 kcal 25.5 g 17.4 g 90.0 g 0.7 g	乳・小麦
10	火	ご飯 白糸タラのみそパン粉揚げ 白菜とコーンのそろろ煮 すまし汁（かぼちゃ・油揚げ） フルーツ（オレンジ）	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・シロイトタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・コーン・人参・白菜・白桃缶	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 マカロニきなこ フルーツ（白桃缶）	471 kcal 19.8 g 14.3 g 70.5 g 0.8 g	乳・小麦	583 kcal 24.3 g 16.7 g 89.6 g 0.9 g	乳・小麦	納豆ごはん 豚生煮め もやしとトマトのサラダ みそ汁（キャベツ・なめこ）	ご飯・りんごジャム・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・豚肉・納豆・味噌	キャベツ・トマト・なめこ・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 小魚せんべい 牛乳 ヨーグルトパン	496 kcal 19.9 g 16.7 g 71.9 g 1.2 g	乳・小麦	610 kcal 24.3 g 20.0 g 89.9 g 1.5 g	乳・小麦
11	水	納豆ごはん 豚生煮め もやしとトマトのサラダ みそ汁（キャベツ・なめこ）	ご飯・とうもろこしすなっく・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・豚肉・納豆・味噌	キャベツ・トマト・なめこ・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・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ヨーグルトパン	491 kcal 19.8 g 16.7 g 70.7 g 1.2 g	乳・小麦	610 kcal 24.3 g 20.0 g 89.9 g 1.5 g	乳・小麦	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ アップルゼリー	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・しらす＆わかめせんべい・ソーメン・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉	インゲン・きゅうり・りんごジュース・ワカメ・寒天・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	515 kcal 19.3 g 19.0 g 71.6 g 1.3 g	乳・卵・小麦	640 kcal 23.6 g 23.1 g 90.5 g 1.6 g	乳・卵・小麦
12	木	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ アップルゼリー	ごま・ごまぜんべい・ごま油・ご飯・じゃが芋・ソーメン・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉	インゲン・きゅうり・りんごジュース・ワカメ・寒天・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごまぜんべい チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	517 kcal 19.4 g 19.2 g 71.9 g 1.3 g	乳・卵・小麦	640 kcal 23.6 g 23.1 g 90.5 g 1.6 g	乳・卵・小麦	照り豚となすの和グラタン風 豆乳の肉野菜あんかけ みそ汁（大根・焼ふ）	ごま油・ご飯・さつま芋・バター・パン粉・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・なす・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	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べい 牛乳 焼肉のコーンお焼き風	465 kcal 19.8 g 16.1 g 65.8 g 1.1 g	乳・小麦	568 kcal 24.2 g 19.2 g 81.5 g 1.4 g	乳・小麦
13	金	ご飯 照り豚となすの和グラタン風 豆乳の肉野菜あんかけ みそ汁（大根・焼ふ）	いわしせんべい・ごま油・ご飯・さつま芋・パセリ・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・なす・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	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 焼肉のコーンお焼き風	464 kcal 19.9 g 16.2 g 65.4 g 1.1 g	乳・小麦	568 kcal 24.2 g 19.2 g 81.5 g 1.4 g	乳・小麦	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参の醤油炒め みそ汁（花ふ・油揚げ）	ご飯・わかめせんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆缶	みかん缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 豆乳みかんと小豆の二色	444 kcal 20.0 g 12.8 g 66.5 g 0.9 g	乳・小麦	541 kcal 24.4 g 14.6 g 83.0 g 1.1 g	乳・小麦
14	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参の醤油炒め みそ汁（花ふ・油揚げ）	ご飯・ソフトな塩せん・花ふ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆缶	みかん缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・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 豆乳みかんと小豆の二色	442 kcal 19.9 g 12.7 g 66.5 g 1.0 g	乳・小麦	540 kcal 24.3 g 14.6 g 83.0 g 1.1 g	乳・小麦	甘辛鶏の彩り丼 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁（ほうれん草・ごぼう）	うどん・ごま油・ご飯・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・ごぼう・チンゲン菜・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参	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 ミニ肉うどん	489 kcal 20.1 g 15.9 g 69.8 g 1.4 g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	乳・小麦
15	日	甘辛鶏の彩り丼 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁（ほうれん草・ごぼう）	うどん・ごま油・ご飯・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・ごぼう・チンゲン菜・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参	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 ミニ肉うどん	494 kcal 20.1 g 15.9 g 71.0 g 1.4 g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g	乳・小麦	ご飯 助宗タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁（大根・焼ふ） アップルゼリー	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	スケソウタラ・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	かぼちゃ・ひじき・りんごジュース・寒天・人参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 スイートパンプキン 鉄分強化チーズ	500 kcal 22.4 g 18.9 g 64.1 g 1.4 g	乳・小麦	622 kcal 27.8 g 23.0 g 81.0 g 1.8 g	乳・小麦
年齢		給与栄養目標量		当日平均給与栄養量																	
3〜5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満		613 25.1 19.6 90.1 1.6																	
1〜2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		496 20.5 16.4 71.5 1.3																	
タイハイ（株） 応援サポーター 林家たい平師匠		蛙の大合唱、 癒されますね〜。																			