

		8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									
リト	昼食		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		アレルギー	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		アレルギー	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	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 白系タラのから揚げ 豚肉とほうれん草の煮物 みそ汁 (もやし・万能ねぎ) フルーツ (バナナ)	ごまぜんべい・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	あおさ粉・バナナ・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 じゃが芋の磯辺チーズ焼	486 kcal 21.8 g 18.3 g 64.3 g	乳成分・小麦	598 kcal 26.9 g 21.9 g 80.2 g	乳成分・小麦	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ささみのケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁 (大根・油揚げ)	きな粉・ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌・油揚げ	コーン・ピーマン・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 きな粉おふレンチ アップルゼリー	470 kcal 23.0 g 15.5 g 63.4 g	乳成分・小麦	575 kcal 28.5 g 18.4 g 78.3 g	乳成分・小麦			
2	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ささみのケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁 (大根・油揚げ)	いわしせんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・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	コーン・ピーマン・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 きな粉おふレンチ アップルゼリー	472 kcal 23.2 g 15.7 g 63.7 g	乳成分・小麦	579 kcal 28.6 g 18.5 g 79.2 g	乳成分・小麦	ご飯 豆腐と白菜のとうろ煮 鶏レバーの甘辛揚げ みそ汁 (玉ねぎ・ぶなしめじ)	牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌	グリーンピース・ぶなしめじ・ブロッコリー・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	493 kcal 21.3 g 14.4 g 75.3 g	乳成分・小麦	608 kcal 26.2 g 16.7 g 94.9 g	乳成分・小麦			
3	日	ご飯 豆腐と白菜のとうろ煮 鶏レバーの甘辛揚げ みそ汁 (玉ねぎ・しめじ)	ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌	グリーンピース・しめじ・トマト・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	489 kcal 20.8 g 14.2 g 75.2 g	乳成分・小麦	603 kcal 25.5 g 16.6 g 94.8 g	乳成分・小麦	豚キャベツ丼 大根と人参のサラダ みそ汁 (小松菜・焼ふ)	ごま・ご飯・砂糖・小魚すなっく・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・みかん缶・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	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 黒ごま大学かぼちゃ フルーツ (みかん缶)	440 kcal 16.2 g 14.5 g 65.7 g	乳成分・小麦	541 kcal 19.3 g 17.0 g 83.2 g	乳成分・小麦		
4	月	豚キャベツ丼 大根と人参のサラダ みそ汁 (小松菜・焼ふ)	ごま・ご飯・砂糖・小魚すなっく・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・みかん缶・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	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 黒ごま大学かぼちゃ フルーツ (みかん缶)	441 kcal 16.1 g 14.5 g 68.0 g	乳成分・小麦	536 kcal 19.6 g 17.0 g 84.6 g	乳成分・小麦	ご飯 カラスカレイのコロコロ焼き 鶏肉と野菜の炒り煮 スूप (人参・インゲン) フルーツ (パイナップル)	イチゴジャム・かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・鶏肉・豆乳	おから・カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳	インゲン・なす・パイナップル缶・玉ねぎ・人参・青ねぎ	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 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 おからホットケーキ	495 kcal 18.7 g 16.4 g 74.6 g	乳成分・小麦	616 kcal 22.8 g 19.6 g 95.2 g	乳成分・小麦		
5	火	ご飯 カラスカレイのコロコロ焼き 鶏肉と野菜の炒り煮 スूप (人参・インゲン) フルーツ (オレンジ)	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・しらす&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	インゲン・オレンジ・なす・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・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 おからホットケーキ	494 kcal 18.9 g 16.4 g 74.1 g	乳成分・小麦	612 kcal 23.1 g 19.6 g 93.8 g	乳成分・小麦	ご飯 豚肉ともやしのトマト炒め キャベツとオクラのごま和え みそ汁 (かぼちゃ・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	オクラ・かぼちゃ・キャベツ・コーン・トマト・もやし・ワカメ・寒天	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 きな粉豆乳寒天あんこ	440 kcal 19.3 g 15.5 g 61.9 g	乳成分・小麦	541 kcal 23.6 g 18.4 g 78.0 g	乳成分・小麦		
6	水	●ごま塩ご飯 ●とんべい風キャベツ焼き ●焼きもちこし ●みそ汁 (かぼちゃ・ワカメ) フルーツ (バナナ)	ごま・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・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・バナナ・もやし・ワカメ・寒天	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 きな粉豆乳寒天あんこ	512 kcal 20.9 g 16.0 g 77.3 g	乳成分・小麦	632 kcal 25.7 g 19.0 g 97.1 g	乳成分・小麦	ご飯 夏野菜麻婆豆腐 白菜と人参のサラダ すまし汁 (玉ねぎ・油揚げ)	ごまぜんべい・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・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	S Bシチューの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 シチューパン風	535 kcal 21.3 g 20.5 g 71.4 g	乳成分・小麦	664 kcal 26.2 g 24.8 g 89.8 g	乳成分・小麦		
7	木	ご飯 夏野菜麻婆豆腐 白菜と人参のサラダ すまし汁 (玉ねぎ・油揚げ)	ごま油・ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・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	S Bシチューの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 シチューパン風	535 kcal 21.3 g 20.4 g 71.5 g	乳成分・小麦	664 kcal 26.2 g 24.8 g 89.8 g	乳成分・小麦	ボーカレライース きゅうりとひじきのツナサラダ スूप (ほうれん草・コーン) フルーツ (オレンジ)	いわしせんべい・うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・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 いわしせんべい 牛乳 冷やしおろしわかめとう	491 kcal 18.9 g 15.3 g 74.2 g	乳成分・小麦	605 kcal 22.8 g 18.0 g 93.4 g	乳成分・小麦		
8	金	ボーカレライース きゅうりとひじきのツナサラダ スूप (ほうれん草・コーン) フルーツ (オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚すなっく・油	ツナフレック缶・牛乳・豚肉・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 小魚すなっく 牛乳 冷やしおろしわかめとう	487 kcal 18.8 g 15.2 g 73.3 g	乳成分・小麦	605 kcal 22.8 g 18.0 g 93.4 g	乳成分・小麦	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ささみのケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁 (白菜・えのき茸) ヨーグルト	ご飯・さつまいも・ソフトな塩せんべい・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・豆乳・味噌	えのき茸・みかん缶・寒天・人参・白菜・白桃缶	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 冷え冷えフルーツ寒天	433 kcal 19.3 g 10.7 g 69.6 g	乳成分・小麦	528 kcal 23.5 g 11.9 g 87.2 g	乳成分・小麦		
9	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白系タラのムニエル さつま芋とささみのおかか和え みそ汁 (白菜・えのき茸) ヨーグルト	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・さつま芋・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・豆乳・味噌	えのき茸・みかん缶・寒天・人参・白菜・白桃缶	ふりかけ・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 冷え冷えフルーツ寒天	430 kcal 19.2 g 10.7 g 68.7 g	乳成分・小麦	528 kcal 23.5 g 11.9 g 87.2 g	乳成分・小麦	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 夏野菜の春雨ソテー みそ汁 (花ふ・ワカメ)	ご飯・花ふ・砂糖・春雨・小魚せんべい・米粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	コーン・ズッキーニ・ワカメ・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	牛乳 小魚せんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	505 kcal 18.5 g 16.3 g 73.8 g	乳成分・小麦	622 kcal 22.4 g 19.4 g 92.5 g	乳成分・小麦		
10	日	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 夏野菜の春雨ソテー みそ汁 (花ふ・ワカメ)	ご飯・とうもろこしすなっく・花ふ・砂糖・春雨・米粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	コーン・ズッキーニ・ワカメ・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	牛乳 とうもろこしすなっく 米粉の小豆ケーキ	500 kcal 18.4 g 16.3 g 72.6 g	乳成分・小麦	622 kcal 22.4 g 19.4 g 92.5 g	乳成分・小麦	ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉と野菜のくたくた煮 みそ汁 (豆腐・油揚げ) フルーツ (オレンジ)	ご飯・しらす&わかめせんべい・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豆腐・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・トマト・レーズン・玉ねぎ	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 しらす&わかめせんべい 牛乳 粉豆腐のジャムレーズン	521 kcal 25.8 g 15.8 g 71.8 g	乳成分・小麦	648 kcal 32.4 g 18.8 g 90.7 g	乳成分・小麦		
11	月	ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉と野菜のくたくた煮 みそ汁 (油揚げ・豆腐) フルーツ (オレンジ)	ごまぜんべい・ご飯・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豆腐・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・トマト・レーズン・玉ねぎ	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 ごまぜんべい 牛乳 粉豆腐のジャムレーズン	523 kcal 25.9 g 16.0 g 72.1 g	乳成分・小麦	648 kcal 32.4 g 18.8 g 90.7 g	乳成分・小麦	冷やし鶏ソーマン じゃが芋のごまがらめ フルーツ (梨)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・ソーメン・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉	オクラ・グリーンアスパラ・ワカメ・人参・梨	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 しらすそぼろチャーハン	480 kcal 23.2 g 14.1 g 69.4 g	乳成分・小麦	589 kcal 28.8 g 16.5 g 86.4 g	乳成分・小麦		
12	火	冷やし鶏ソーマン じゃが芋のごまがらめ アップルゼリー	いわしせんべい・ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉	アスパラ・オクラ・りんごジュース・ワカメ・寒天・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 しらすそぼろチャーハン	494 kcal 23.2 g 14.3 g 72.1 g	乳成分・小麦	609 kcal 28.6 g 16.6 g 90.6 g	乳成分・小麦	ご飯 助宗タラの彩り甘酢あんかけ 切干大根煮 具だくさん汁 (豚肉・なす・ごぼう) フルーツ (バナナ)	ご飯・わかめせんべい・砂糖・米粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	ごぼう・なす・パプリカ黄・パプリカ黄・パプリカ黄・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	499 kcal 20.3 g 16.2 g 72.1 g	乳成分・小麦	616 kcal 24.8 g 19.2 g 90.6 g	乳成分・小麦		
13	水	ご飯 助宗タラの彩り甘酢あんかけ 切干大根煮 具だくさん汁 (豚肉・なす・ごぼう) フルーツ (みかん缶)	ごまぜんべい・ご飯・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豆腐・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・トマト・レーズン・玉ねぎ	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 ソフトな塩せん 米粉のドーナッツ	503 kcal 20.6 g 16.1 g 72.5 g	乳成分・小麦	622 kcal 25.2 g 19.2 g 91.1 g	乳成分・小麦	ごま油・ご飯・スパゲッティ・ソーメン・砂糖・小魚せんべい・油	牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・コーン・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参・生姜	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・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ミニボリタン	538 kcal 23.5 g 18.4 g 76.1 g	乳成分・小麦	674 kcal 29.2 g 22.3 g 97.2 g	乳成分・小麦			
14	木	ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め 夏野菜の和風あん すまし汁 (チンゲン菜・ソーメン)	ご飯・スパゲッティ・ソーメン・砂糖・小魚せんべい・油	牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・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・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ミニボリタン	498 kcal 21.1 g 16.1 g 73.3 g	乳成分・小麦	613 kcal 25.9 g 19.2 g 91.8 g	乳成分・小麦	ご飯 白系タラのから揚げ 豚肉とほうれん草の煮物 みそ汁 (もやし・万能ねぎ) フルーツ (バナナ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	あおさ粉・バナナ・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 じゃが芋の磯辺チーズ焼	482 kcal 21.7 g 18.1 g 63.5 g	乳成分・小麦	598 kcal 26.9 g 21.9 g 80.2 g	乳成分・小麦		
15	金	ご飯 白系タラのから揚げ 豚肉とほうれん草の煮物 みそ汁 (かぶ・青ねぎ) アップルゼリー	ご飯・じゃが芋・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・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	あおさ粉・かぶ・パセリ・ほうれん草・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参・青ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 じゃが芋の磯辺チーズ焼	492 kcal 21.4 g 18.2 g 66.3 g	乳成分・小麦	609 kcal 26.5 g 22.0 g 83.3 g	乳成分・小麦	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ささみのケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁 (大根・油揚げ)	ごまぜんべい・ごま油・じゃが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・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	コーン・ピーマン・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 きな粉おふレンチ アップルゼリー	468 kcal 23.0 g 15.6 g 62.8 g	乳成分・小麦	579 kcal 28.6 g 18.5 g 79.2 g	乳成分・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		603	25.6	18.7	88.8	1.6																
	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		488	20.9	15.8	70.5	1.3																
タイヘイ (株)		お魚たちとのふれあいのしそうですね。																					
応援サポーター																							
林 家 太 一 平 師 匠																							