



リトルキッズ	昼食	3色食品群				1~2歳児		午前のおやつ	午後のおやつ	
		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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・そば粉・そば殻)			
1	月	ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のとりみ煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鮭・豚肉・味噌	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	297 kcal 14.7 g 7.5 g 45.1 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	マカロニ きな粉
2	火	ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	コーン・チンゲン菜・なす・ひじき・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	291 kcal 14.6 g 5.9 g 47.5 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ジャムパン
3	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) ●フルーツ(メロン)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトラ・豚肉・味噌・油揚げ	メロン・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	279 kcal 13.2 g 8.9 g 38.2 g 0.5 g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ツナ おにぎり
4	木	夏野菜カレー 白糸タラとインゲンのサラダ スープ(大根・人参) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	鶏肉	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・パプリカ黄・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・大根・白菜	SBカレーの王子さま 顆粒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	283 kcal 8.8 g 7.7 g 47.8 g 1.1 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル
5	金	●ヒタソウめん なすと玉ねぎの味噌そば じゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ)	じゃが芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・味噌	オクラ・コーン・トマト・なす・バナナ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	247 kcal 9.7 g 5.6 g 40.4 g 0.9 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	七タクッキー
6	土	すくすくお弁当							いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳
7	日									
8	月	ご飯 助宗タラの煮付け 野菜と鶏肉のコーン炒め みそ汁(大根・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	スケソウダラ・鶏肉・豆腐・味噌	オレンジ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	241 kcal 12.1 g 4.0 g 40.7 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ホットケーキ
9	火	ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ みそ汁(ごぼう・長ねぎ)	うどん・ごま油・さつま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・味噌	あおさ粉・キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	276 kcal 11.4 g 8.7 g 38.5 g 1.2 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ゆかり おにぎり
10	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ(チンゲン菜・人参)	ご飯・砂糖・油	鶏肉	オクラ・カットトマトパック・ズッキーニ・チンゲン菜・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	261 kcal 10.3 g 8.4 g 37.9 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	お麩 スナック
11	木	ご飯 カラスカレイのごま衣焼き 白菜の油揚げのそぼろ煮 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	315 kcal 11.6 g 11.9 g 42.8 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル
12	金	鶏肉の甘辛丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(なす・えのき茸)	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・きゅうり・なす・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	262 kcal 8.9 g 7.2 g 43.6 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ
13	土	すくすくお弁当							いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳
14	日									
15	月	海の日								

年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	水分
3~5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	385	16.6	10.8	58.3	1.1
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	285	12.3	8.0	43.2	0.8

リトルキッズ	昼食	3色食品群				1~2歳児		午前のおやつ	午後のおやつ	
		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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・そば粉・そば殻)			
16	火	ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	コーン・チンゲン菜・なす・ひじき・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	292 kcal 14.7 g 5.9 g 47.6 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	鮭 おにぎり
17	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) アップルゼリー	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトラ・豚肉・味噌・油揚げ	りんごジュース・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	291 kcal 13.0 g 9.0 g 41.2 g 0.5 g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ラスク
18	木	夏野菜カレー 白糸タラとインゲンのサラダ スープ(大根・人参) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	鶏肉	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・パプリカ黄・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・大根・白菜	SBカレーの王子さま 顆粒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	283 kcal 8.8 g 7.7 g 47.8 g 1.1 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル
19	金	●盛岡名物じゃじゃ麺風 キャベツと油揚げの炒め物 すまし汁(なす・じゃが芋) フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・じゃが芋・砂糖・片栗粉	鶏肉・味噌・油揚げ	キャベツ・きゅうり・なす・バナナ・玉ねぎ・人参・生姜	酒・出し汁・醤油・精製塩	254 kcal 10.7 g 9.3 g 33.5 g 1.0 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ ポンチ
20	土	すくすくお弁当							いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳
21	日									
22	月	ご飯 助宗タラの煮付け 野菜と鶏肉のコーン炒め みそ汁(大根・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	スケソウダラ・鶏肉・豆腐・味噌	オレンジ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	241 kcal 12.1 g 4.0 g 40.7 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	マカロニ きな粉
23	火	ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ みそ汁(ごぼう・長ねぎ)	うどん・ごま油・さつま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・味噌	あおさ粉・キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	276 kcal 11.4 g 8.7 g 38.5 g 1.2 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	おかか おにぎり
24	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ(チンゲン菜・人参)	ご飯・砂糖・油	鶏肉	オクラ・カットトマトパック・ズッキーニ・チンゲン菜・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	261 kcal 10.3 g 8.4 g 37.9 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ
25	木	ご飯 カラスカレイのごま衣焼き 白菜の油揚げのそぼろ煮 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	315 kcal 11.6 g 11.9 g 42.8 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル
26	金	鶏肉の甘辛丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(なす・えのき茸)	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・きゅうり・なす・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	262 kcal 8.9 g 7.2 g 43.6 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ジャムパン
27	土	すくすくお弁当							いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳
28	日									
29	月	ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のとりみ煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鮭・豚肉・味噌	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	297 kcal 14.7 g 7.5 g 45.1 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ホットケーキ
30	火	ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	コーン・チンゲン菜・なす・ひじき・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	291 kcal 14.6 g 5.9 g 47.5 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ ゼリー
31	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトラ・豚肉・味噌・油揚げ	バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	282 kcal 13.1 g 8.9 g 39.0 g 0.5 g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	お麩 スナック

※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。

タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠

アサガオが綺麗に咲いていますね~

食べ物は長く噛んで食べましょう。良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。