

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・豆・そば・ひまわり・くるみ)		
1	木	ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーメン)	ご飯・ソーメン・砂糖・油	鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・キャベツ・チンゲン菜・パプリカ黄・ピーマン・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	288 kcal 11.2 g 7.8 g 47.0 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル	
2	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のとろみ煮 みそ汁(もやし・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・豚肉・味噌	グリーンアスパラ・バナナ・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	280 kcal 12.9 g 7.6 g 41.5 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	バナナケーキ	
3	土	すくすくお弁当							いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳	
4	日										
5	月	豚肉のとろみあんかけ井 大根のしらすサラダ みそ汁(チンゲン菜・焼ふ)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・豚肉・味噌	キャベツ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	269 kcal 10.7 g 8.4 g 39.7 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ	
6	火	ご飯 カラスカレイのココロ焼き ほうれん草と鶏肉のくたくた煮 スープ(人参・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉	オレンジ・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	285 kcal 10.9 g 8.2 g 45.2 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	お麩スナック	
7	水	●ごま塩ご飯 ●とんべい風キャベツ焼き ●焼きもろこし みそ汁(なす・かぼちゃ) フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・小麦粉・油	豚肉・味噌	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・とうもろこし・なす・バナナ・もやし	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・精製塩	330 kcal 12.2 g 8.2 g 54.9 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ ポンチ	
8	木	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と鶏肉の煮物 玉ねぎと夏野菜の醤油炒め みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	ご飯・砂糖・油	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	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	281 kcal 11.8 g 9.2 g 39.9 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル	
9	金	ポーカカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ(ほうれん草・コーン) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・ひじき・ほうれん草・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	311 kcal 11.5 g 9.7 g 47.6 g 1.1 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	わかめ おにぎり	
10	土	すくすくお弁当							いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳	
11	日	山の日									
12	月	振替休日									
13	火	冷やし鶏ソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(洋梨缶)	ごま・ごま油・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	鶏肉	オクラ・かぼちゃ・ワカメ・人参・洋なし缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	266 kcal 12.5 g 5.3 g 41.9 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳	
14	水	ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ ほうれん草と人参の煮物 具だくさん汁(豚肉・なす・ごぼう) フルーツ(みかん缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウダラ・豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・なす・ほうれん草・みかん缶・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	277 kcal 13.8 g 6.3 g 44.0 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ	
15	木	ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーメン)	ご飯・ソーメン・砂糖・油	鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・キャベツ・チンゲン菜・ピーマン・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	292 kcal 11.3 g 7.8 g 46.0 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳	
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	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		390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	387	16.8	10.7	59.1	1.0				
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	286	12.4	7.9	43.8	0.8				

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

お魚たちとのふれあいたのしそうですね。



食べ物は良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。

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・豆・そば・ひまわり・くるみ)		
16	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のとろみ煮 みそ汁(かぶ・青ねぎ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・豚肉・味噌	かぶ・グリーンアスパラ・玉ねぎ・小松菜・人参・青ねぎ・白桃缶	酒・出し汁・醤油・精製塩	284 kcal 12.8 g 7.6 g 42.7 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ラスク	
17	土	すくすくお弁当								クッキー 牛乳	
18	日										
19	月	豚肉のとろみあんかけ井 大根のしらすサラダ みそ汁(チンゲン菜・焼ふ)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・豚肉・味噌	キャベツ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	270 kcal 10.7 g 8.4 g 39.6 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	いちごミルク シヤベット	
20	火	ご飯 カラスカレイのココロ焼き ほうれん草と鶏肉のくたくた煮 スープ(人参・ごぼう) アップルゼリー	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉	ごぼう・ほうれん草・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	297 kcal 11.0 g 8.3 g 47.8 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ	
21	水	ご飯 なすとトマトの麻婆炒め キャベツのコーンサラダ スープ(かぼちゃ・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・コーン・トマト・なす・ワカメ・玉ねぎ	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	285 kcal 10.4 g 9.4 g 43.0 g 0.9 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ ポンチ	
22	木	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と鶏肉の煮物 玉ねぎと夏野菜の醤油炒め みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	ご飯・砂糖・油	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	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	281 kcal 11.8 g 9.2 g 39.9 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル	
23	金	ポーカカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ(ほうれん草・コーン) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・ひじき・ほうれん草・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	311 kcal 11.5 g 9.7 g 47.6 g 1.1 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フレーク クッキー	
24	土	すくすくお弁当								いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳
25	日										
26	月	ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉の野菜煮 みそ汁(豆腐・小松菜) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鮭・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	289 kcal 15.7 g 6.9 g 43.1 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ツナ おにぎり	
27	火	冷やし鶏ソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(梨)	ごま・ごま油・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	鶏肉	オクラ・かぼちゃ・ワカメ・人参・梨	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	255 kcal 12.4 g 5.3 g 41.0 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ ゼリー	
28	水	ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ ほうれん草と人参の煮物 具だくさん汁(豚肉・なす・ごぼう) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウダラ・豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・なす・バナナ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	272 kcal 13.4 g 6.2 g 43.6 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	お麩 スナック	
29	木	●金魚飯(岐阜県) ●鶏ちゃん焼き(岐阜県) 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーメン) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖	鶏肉・味噌・油揚げ	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	323 kcal 12.7 g 9.2 g 51.1 g 1.0 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル	
30	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のとろみ煮 みそ汁(もやし・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・豚肉・味噌	グリーンアスパラ・バナナ・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	280 kcal 12.9 g 7.6 g 41.5 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	きな粉 ドーナツ	
31	土	すくすくお弁当								いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳

※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。