

| 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 | | | |
| 1~2歳 | 285/11.8/7.9/41.7/0.8未満 | 286 | 11.8 | 8.4 | 43.0 | 0.8 | | | |
| 1 | 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・砂糖・ 焼ふ・片栗粉・油 | 鶏肉・豆腐・味噌 | きゅうり・しめじ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ | 出し汁・醤油・酢・水 | 313 10.8 8.5 50.8 0.5 | kcal g g g g | 小麦 |
| 2 | 金 イバント献立 | ●中華ちまき風混ぜ込みごはん ●こいのぼりフライ 具だくさんスープ(インゲン菜・コーン・インゲン) フルーツ(オレンジ) | ごま油・ご飯・パン粉・ 砂糖・小麦粉・油 | シロイトラ・豚肉 | インゲン・オレンジ・ キャベツ・コーン・チングン菜・玉ねぎ・人参 | ウスターソース・酒・ 出し汁・醤油・水・精製塩 | 315 13.5 9.5 46.3 0.7 | kcal g g g g | 小麦 |
| 3 | 土 | | | | | | | | |
| 4 | 日 | | | | | | | | |
| 5 | 月 | | | | | | | | |
| 6 | 火 | | | | | | | | |
| 7 | 水 | 豚肉と野菜のわかめうどん かぼちゃのパン粉焼き アップルゼリー | うどん・パン粉・砂糖・ 油 | 豚肉 | かぼちゃ・キャベツ・ パセリ粉・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・精製塩 | 279 10.8 7.8 41.4 1.0 | kcal g g g g | 小麦 |
| 8 | 木 | ご飯 高野豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参のサラダ みそ汁(さつま芋・ぶなしめじ) | ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油 | 鶏肉・高野豆腐・味噌 | ぶなしめじ・玉ねぎ・ 人参・大根葉・白菜 | みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢 | 285 10.0 8.3 44.3 0.6 | kcal g g g g | 小麦 |
| 9 | 金 | ご飯 茹で豚のごま味噌だれ 大根と人参の信田煮 すまし汁(花ふ・万能ねぎ) | ごま・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉 | 豚肉・味噌・油揚げ | 玉ねぎ・小松菜・人 参・大根・万能ねぎ | みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水・精製塩 | 260 10.9 7.6 38.9 0.7 | kcal g g g g | 小麦 |
| 10 | 土 | 鶏うどん さつま芋のサクサクパン粉焼き オレンジ(不知火) | うどん・さつま芋・パン粉・砂糖・油 | 鶏肉 | オレンジ・ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参 | みりん風味調味料・ 酒・出し汁・醤油・精製塩 | 285 9.6 7.4 45.0 0.9 | kcal g g g g | 小麦 |
| 11 | 日 | | | | | | | | |
| 12 | 月 | ご飯 鶏肉とじゃが芋の麻婆炒め風 トマトのコーンサラダ スープ(人参・ワカメ) | ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油 | 鶏肉・味噌 | コーン・トマト・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・ 人参・生姜 | 出し汁・醤油・酢・水・ 精製塩 | 280 10.7 8.7 43.0 0.8 | kcal g g g g | 小麦 |
| 13 | 火 | 鮭のバター醤油スパゲッティ 小松菜と人参のひじきサラダ チキンスープ(鶏肉・かぼちゃ・豆腐) | ごま油・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉 | 鶏肉・鮭・豆腐 | かぼちゃ・キャベツ・ ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参 | 酒・出し汁・醤油・酢・ 精製塩 | 278 17.3 9.0 33.7 0.9 | kcal g g g g | 乳・小麦 |
| 14 | 水 | おにぎり 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ スープ(豆腐・キャベツ・長ねぎ) アンパンマンポテト・フルーツ(オレンジ) | ご飯・スパゲッティ・アンパンマンポテト・バター・油・マヨネーズ・ 砂糖 | ハンバーグ・豆腐 | オレンジ・キャベツ・ きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参・長ねぎ・焼きのり | SBハヤシの王子さま 顆粒・出し汁・醤油・ 水・精製塩 | 396 11.4 14.7 57.2 1.2 | kcal g g g g | 乳・小麦 |
| 15 | 木 | カレーライス 大根のマヨサラダ スープ(白菜・豆腐) フルーツ(オレンジ) | ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油 | 豆腐・豚肉 | オレンジ・きゅうり・ コーン・玉ねぎ・人参・ 大根・白菜 | SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・ 水・精製塩 | 314 11.3 10.1 47.8 1.0 | kcal g g g g | 小麦 |

食べていない食材、調味料等を確認していただき、お家で事前に食べてくださいね♪



| 日 食 | 3色食品群 | | | | | 3色食品群以外の使用食材 | 1~2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 | 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・えび・かに・くるみ) | |
| 16 金 | ソース焼きうどん さつま芋のごまだらめ みそ汁(大根・花ふ) | うどん・ごま・さつま芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油 | 花かつお・豚肉・味噌 | キャベツ・玉ねぎ・人参・大根 | ウスターーソース・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 302 11.4 8.8 45.4 1.4 | kcal g g g g | 小麦 |
| 17 土 | ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え みそ汁(ワカメ・焼きふ) | ご飯・油・砂糖・ごま・焼きふ | 鶏肉・味噌 | ほうれん草・コーン・ワカメ | 醤油・みりん風調味料・ | 249 11.2 8.5 34.5 0.7 | kcal g g g g | 小麦 |
| 18 日 | | | | | | | | |
| 19 月 | 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏の唐揚げ 切干大根煮 みそ汁(油揚げ・長ねぎ) | ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | 鶏肉・味噌・油揚げ | トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根・長ねぎ | ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油 | 306 11.2 11.1 42.3 0.7 | kcal g g g g | 小麦 |
| 20 火 | ハヤシライス ポテトサラダ スープ(大根・ワカメ) | ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油 | 豚肉 | グリンピース・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根 | SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 300 10.0 9.0 48.0 1.3 | kcal g g g g | 小麦 |
| 21 水 | 豚肉と野菜のわかめうどん かぼちゃのパン粉焼き フルーツ(バナナ) | うどん・パン粉・砂糖・油 | 豚肉 | かぼちゃ・キャベツ・パセリ・バナナ・ワカメ・人参 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 267 10.9 7.7 40.1 1.0 | kcal g g g g | 小麦 |
| 22 木 | ご飯 高野豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参のサラダ みそ汁(さつま芋・えのき茸) | ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油 | 鶏肉・高野豆腐・味噌 | えのき茸・玉ねぎ・人参・水菜・白菜 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢 | 285 9.9 8.3 44.5 0.6 | kcal g g g g | 小麦 |
| 23 金 | ご飯 茹で豚のごま味噌だれ 大根と人参の信田煮 すまじ汁(花ふ・青ねぎ) | ごま・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉 | 豚肉・味噌・油揚げ | 玉ねぎ・小松菜・人参・青ねぎ・大根 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 260 10.9 7.6 38.9 0.7 | kcal g g g g | 小麦 |
| 24 土 | 鶏うどん さつま芋のサクサクパン粉焼き オレンジ(不知火) | うどん・さつま芋・パン粉・砂糖・油 | 鶏肉 | オレンジ・ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参 | みりん風味調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 285 9.6 7.4 45.0 0.9 | kcal g g g g | 小麦 |
| 25 日 | | | | | | | | |
| 26 月 | ご飯 鶏肉とじゃが芋の麻婆炒め風 ブロッコリーのコーンサラダ スープ(人参・ワカメ) | ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油 | 鶏肉・味噌 | コーン・ブロッコリー・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜 | 出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 285 11.9 8.9 43.3 0.8 | kcal g g g g | 小麦 |
| 27 火 イバ ント 献 立 | ●鮭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・豆腐・小松菜)  | ごま油・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉 | 鶏肉・鮭・豆腐 | かぼちゃ・キャベツ・グリーンアスパラ・スナップエンドウ・玉ねぎ・小松菜・人参 | 酒・出し汁・醤油・酢・精製塩 | 290 17.7 9.0 36.6 0.8 | kcal g g g g | 乳・小麦 |
| 28 水 | ポークカレーライス もやしとパプリカのサラダ スープ(チンゲン菜・インゲン) フルーツ(バナナ) | ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油 | 豚肉 | インゲン・チンゲン菜・バナナ・パプリカ赤・もやし・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 | 287 10.2 7.8 47.3 1.0 | kcal g g g g | 小麦 |
| 29 木 | ソース焼きうどん さつま芋のごまだらめ みそ汁(大根・花ふ) | うどん・ごま・さつま芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油 | 花かつお・豚肉・味噌 | キャベツ・玉ねぎ・人参・大根 | ウスターーソース・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 302 11.4 8.8 45.4 1.4 | kcal g g g g | 小麦 |
| 30 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・小麦粉・油 | シロイトタラ・豚肉 | キャベツ・コーン・チンゲン菜・バナナ・もやし・人参 | ウスターーソース・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 312 13.4 9.9 44.5 0.7 | kcal g g g g | 小麦 |
| 31 土 | ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え みそ汁(ワカメ・焼きふ) | ご飯・油・砂糖・ごま・焼きふ | 鶏肉・味噌 | ほうれん草・コーン・ワカメ | 醤油・みりん風調味料・ | 249 11.2 8.5 34.5 0.7 | kcal g g g g | 小麦 |

※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ます。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。

食べていない食材、調味料等を確認していただき、お家で事前に食べてくださいね♪