



昼食	6月	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)	
1	日								
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・焼き) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・ 焼き・油	スケソウタラ・豚肉・ 味噌・油揚げ	オレンジ・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	284 13.9 8.7 39.8 0.6	kca g g g g	小麦
3	火	スパゲティナポリタン さつまいもとコーンのココロ炒め スープ(チンゲン菜・人参)	さつまいも・スパゲッ ティ・砂糖・油	鶏肉	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・出し汁・醤油・精 製塩	272 10.5 8.6 40.9 0.8	kca g g g g	小麦
4	水	イ イベント 献立 ご飯 ●鮭のかみかみキノコあんかけ ●かみかみ和え みそ汁(なす・万能ねぎ) ●フルーツ(すいか)	ご飯・砂糖・片栗粉・ 油	鮭・味噌	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・精製塩	257 11.1 4.1 45.5 0.8	kca g g g g	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和え スープ(豆腐・小松菜) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 油	ツナフレーク缶・ヨー グルト・鶏肉・豆腐	キャベツ・きゅうり・玉 ねぎ・小松菜・人参	SBカレーの王子さま 顆粒・出し汁・醤油・ 水・精製塩	316 13.0 10.3 47.1 1.2	kca g g g g	乳・小麦
6	金	キャロットピラフ ハンバーグケチャップソース 三色サラダ スープ(玉ねぎ・キャベツ)	ご飯・じゃが芋・パ ター・砂糖・油	ハンバーグ	あおさ粉・キャベツ・ きゅうり・トマト・玉ね ぎ・人参・大根	ウスターソース・ケ チャップ・出し汁・醤 油・酢・精製塩	283 8.5 8.9 44.8 0.9	kca g g g g	乳・小麦
7	土	鶏うどん さつまいものサクサクパン粉焼き オレンジ(不知火)	うどん・さつまいも・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	kca g g g g	小麦
8	日								
9	月	ご飯 肉野菜のせさっぱり温奴 きゅうりと人参の和え物 みそ汁(大根・焼き)	ごま油・ご飯・砂糖・焼 き	豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・玉ねぎ・小 松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢	255 11.3 7.1 38.3 0.5	kca g g g g	小麦
10	火	ご飯 白糸タラのみそパン粉揚げ 白菜とコーンのそぼろ煮 すまし汁(かぼちゃ・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・パン粉・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	シロイトラ・鶏肉・味 噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・ コーン・人参・白菜	みりん風調味料・出し 汁・醤油・水・精製塩	302 12.1 7.5 49.5 0.6	kca g g g g	小麦
11	水	納豆ごはん 豚生姜炒め もやしとトマトのサラダ みそ汁(キャベツ・なめこ)	ご飯・砂糖・油	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	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・精製 塩	282 12.6 9.0 40.4 0.7	kca g g g g	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・ごま油・じゃが 芋・ソーメン・砂糖・小 麦粉・油	鶏肉	きゅうり・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	304 11.7 10.8 41.5 0.9	kca g g g g	小麦
13	金	ご飯 照り豚となすの和グラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ(さつまいも・長ねぎ)	ご飯・さつまいも・パ ター・パン粉・砂糖・小 麦粉・油	花かつお・豆乳・豚 肉・味噌	キャベツ・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	288 11.6 8.2 45.0 0.7	kca g g g g	乳・小麦
14	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)	ご飯・油・砂糖・ごま・ 焼き	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	kca g g g g	小麦
15	日								
年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量						
1~2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	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	286	11.9	8.4	43.2	0.8			

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きてくださいね♪



日	昼食	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	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)	ご飯・砂糖・小麦粉・ 焼ふ・油	スケソウタラ・豚肉・ 味噌・油揚げ	オレンジ・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	284 13.9 8.7 39.8 0.6	kca g g g g	小麦	
17	火	スパゲティナポリタン さつまいもとコーンのココロ炒め スープ(チンゲン菜・人参)	さつまいも・スパゲッ ティ・砂糖・油	鶏肉	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・出し汁・醤油・精 製塩	272 10.5 8.6 40.9 0.8	kca g g g g	小麦	
18	水	ご飯 鮭と野菜の炒め物 切干大根ともやし和え みそ汁(なす・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・ 油	鮭・味噌	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・水	260 10.9 4.0 46.6 0.6	kca g g g g	小麦	
19	木	チキンカレーライス キャベツときゅうりのツナ和え スープ(豆腐・小松菜) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 油	ツナフレーク缶・ヨー グルト・鶏肉・豆腐	キャベツ・きゅうり・玉 ねぎ・小松菜・人参	SBカレーの王子さま 顆粒・出し汁・醤油・ 水・精製塩	316 13.0 10.3 47.1 1.2	kca g g g g	乳・小麦	
20	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・砂 糖・片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉・味 噌	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	287 12.8 8.1 42.5 0.9	kca g g g g	小麦	
21	土	鶏うどん さつまいものサクサクパン粉焼き オレンジ(不知火)	うどん・さつまいも・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	kca g g g g	小麦	
22	日									
23	月	キャロットピラフ ハンバーグケチャップソース 三色サラダ スープ(玉ねぎ・キャベツ)	ご飯・じゃが芋・パ ター・砂糖・油	ハンバーグ	あおさ粉・キャベツ・ きゅうり・トマト・玉ね ぎ・人参・大根	ウスターソース・ケ チャップ・出し汁・醬 油・酢・精製塩	283 8.5 8.9 44.8 0.9	kca g g g g	乳・小麦	
24	火	●アスパラとコーンの塩にぎり 白糸タラのみそパン粉揚げ 鶏肉とかぼちゃの含め煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯・パン粉・砂糖・小 麦粉・油	シロイトタラ・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	みりん風調味料・出し 汁・醤油・水・精製塩	311 13.0 8.0 49.8 0.4	kca g g g g	小麦	
25	水	ハヤシライス ポテトサラダ スープ(大根・ワカメ) アップルゼリー	ご飯・じゃが芋・マヨ ネーズ・砂糖・油	豚肉	グリーンピース・りんご ジュース・ワカメ・寒 天・玉ねぎ・人参・大 根	SBハヤシの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醬 油・水・精製塩	320 10.0 9.1 52.9 1.3	kca g g g g	小麦	
26	木	豚しゃぶおろしごまそうめん かぼちゃの和まヨ和え フルーツ(オレンジ)	ソーメン・ごま・片栗 粉・ごま油・マヨネー ズ	豚肉	大根・きゅうり・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・あ おさ粉・ネーブル	酒・精製塩・出し汁・醬 油・みりん風調味料・ 上白糖	261 10.6 8.7 36.1 0.8	kca g g g g	小麦	
27	金	ご飯 照り豚となすの和グラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ(さつまいも・長ねぎ)	ご飯・さつまいも・パ ター・パン粉・砂糖・小 麦粉・油	花かつお・豆乳・豚 肉・味噌	キャベツ・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	288 11.6 8.2 45.0 0.7	kca g g g g	乳・小麦	
28	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	kca g g g g	小麦	
29	日									
30	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) アップルゼリー	ご飯・砂糖・小麦粉・ 焼ふ・油	スケソウタラ・豚肉・ 味噌・油揚げ	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	295 13.8 8.8 42.3 0.6	kca 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。

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きてくださいね♪