

7月



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		
1	火	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 きゅうり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	きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	280 kcal 14.1 g 5.7 g 45.0 g 0.7 g	小麦
2	水	ご飯 助宗タラのムニエル もやしと豚肉の炒り煮 みそ汁(小松菜・油揚げ) ●フルーツ(メロン)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・豚肉・味噌・油揚げ	メロン・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜	酒・出し汁・醤油・精製塩	279 kcal 13.7 g 8.8 g 38.3 g 0.6 g	乳・小麦
3	木	夏野菜カレー 大根とズッキーニのサラダ スープ(人参・長ねぎ) ヨーグルト	ご飯・砂糖・油	ヨーグルト・鶏肉	かぼちゃ・ズッキーニ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	SBカレーの王子さま顆粒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	295 kcal 9.7 g 8.6 g 48.1 g 1.1 g	乳・小麦
4	金	ご飯 ゆで豚のトマトオクラだれ コールスローサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌	オクラ・キャベツ・トマト・ワカメ・人参・生姜	酒・出し汁・醤油・酢	248 kcal 9.6 g 6.9 g 39.5 g 0.6 g	小麦
5	土	鶏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(しらぬい)	うどん・砂糖・油・パン粉	鶏肉	キャベツ・人参・ワカメ・カボチャ・パセリ・しらぬい	出し汁・醤油・酒・みりん風調味料・精製塩	235 kcal 10.3 g 3.4 g 38.8 g 1.0 g	小麦
6	日							
7月	イベント献立	●セタそうめん 鶏肉と野菜の炒め物 じゃが芋のどろみ煮 フルーツ(オレンジ)	じゃが芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉	オクラ・オレンジ・グリーンピース・コーン・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	255 kcal 10.5 g 6.1 g 40.7 g 0.8 g	小麦
8	火	ご飯 白糸タラの磯風味焼き さつま芋と豚肉の煮物 みそ汁(キャベツ・ごぼう) アップルゼリー	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	あおさ粉・キャベツ・ごぼう・りんごジュース・寒天・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	289 kcal 10.4 g 4.7 g 52.9 g 0.6 g	小麦
9	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 人参のコーンスパゲティサラダ スープ(チンゲン菜・しめじ)	ご飯・スパゲッティ・砂糖・油	鶏肉	カットトマトパック・コーン・しめじ・ズッキーニ・チンゲン菜・パプリカ黄・玉ねぎ・人参	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	295 kcal 11.1 g 8.8 g 45.1 g 0.7 g	小麦
10	木	ご飯 鮭のごま衣焼き 白菜の信田煮 具だくさん汁(豚肉・玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	鮭・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	305 kcal 14.7 g 9.3 g 42.0 g 0.6 g	小麦
11	金	鶏ねぎ丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(なす・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・なす・ワカメ・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	261 kcal 8.9 g 7.2 g 43.4 g 0.8 g	小麦
12	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 kcal 11.2 g 8.5 g 34.5 g 0.7 g	小麦
13	日							
14	月	ソース焼きうどん じゃが芋とひじきのツナサラダ みそ汁(小松菜・ごぼう)	うどん・ごま油・じゃが芋・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・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	262 kcal 12.1 g 9.3 g 34.3 g 1.3 g	小麦
15	火	●冷や汁風 ●がね(さつま芋入りかき揚げ) 鶏汁(鶏肉・チンゲン菜・花ふ) アップルゼリー	ごま・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・チンゲン菜・りんごジュース・寒天・人参・生姜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	345 kcal 10.6 g 8.2 g 60.1 g 0.9 g	小麦
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		
	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	11.9	7.9	44.3	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			3色食品群以外の 使用食材	1~2歳児		アレルギー
			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		
16	水	ご飯 助宗タラのムニエル もやしと豚肉の炒り煮 みそ汁(小松菜・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・豚肉・味噌・油揚げ	バナナ・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜	酒・出し汁・醤油・精製塩	282 13.6 8.8 39.1 0.6	kcal g g g g	乳・小麦
17	木	ごま照り豚丼 大根とトマトのツナサラダ みそ汁(かぼちゃ・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・ごぼう・トマト・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	287 11.3 10.2 39.7 0.7	kcal g g g g	小麦
18	金	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
19	土	鶏肉と野菜のわかめうどん かぼちゃのパン粉焼き チーズ	うどん・砂糖・油・パン粉	鶏肉・チーズ	キャベツ・人参・ワカメ・カボチャ・パセリ	出し汁・醤油・酒・みりん風調味料・精製塩	255 12.0 5.8 36.6 1.2	kcal g g g g	小麦・乳
20	日								
21	月								
22	火	ナポリタン キャベツのマヨサラダ スープ(豆腐・人参)	スパゲッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・油	鶏肉・豆腐	キャベツ・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	261 11.4 10.6 32.1 0.8	kcal g g g g	乳・小麦
23	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 人参のコーンスパゲティサラダ スープ(チンゲン菜・しめじ)	ご飯・スパゲッティ・砂糖・油	鶏肉	カットトマトパック・コーン・しめじ・ズッキーニ・チンゲン菜・パプリカ黄・玉ねぎ・人参	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	295 11.1 8.8 45.1 0.7	kcal g g g g	小麦
24	木	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・バター・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	kcal g g g g	乳・小麦
25	金	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・醤油・水・精製塩	320 10.0 9.1 52.9 1.3	kcal g g g g	小麦
26	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
27	日								
28	月	ソース焼きうどん じゃが芋とひじきのツナサラダ みそ汁(小松菜・ごぼう)	うどん・ごま油・じゃが芋・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・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	262 12.1 9.3 34.3 1.3	kcal g g g g	小麦
29	火	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
30	水	ご飯 助宗タラのムニエル もやしと豚肉の炒り煮 みそ汁(小松菜・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・豚肉・味噌・油揚げ	バナナ・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜	酒・出し汁・醤油・精製塩	282 13.6 8.8 39.1 0.6	kcal g g g g	乳・小麦
31	木	ひじきご飯 鶏肉のから揚げ キャベツとトマトのおかか和え みそ汁(玉ねぎ・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・味噌	あおさ粉・キャベツ・トマト・ひじき・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜	酒・出し汁・醤油・精製塩	303 11.1 11.6 42.7 0.8	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。