

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	アレルギー (食品の成分表に記載されているものに該当しない)		
1	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 豚肉とほうれん草の煮物 みそ汁(もやし・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	シロイトラ・豚肉・味噌	バナナ・ほうれん草・もやし・ 万能ねぎ・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	287 kcal 13.0 g 8.7 g 40.8 g 0.7 g	小麦
2	土	鶏うどん さつまいものサクサクパン粉焼き フルーツ(しらぬい)	うどん・さつまいも・砂糖・ 油・パン粉	鶏肉	万能ねぎ・人参・ごぼう・パセリ・ しらぬい	出し汁・醤油・酒・みりん 風調味料・精製塩	285 kcal 9.6 g 7.4 g 45.0 g 0.9 g	小麦
3	日							
4	月	豚キャベツ丼 大根と人参のサラダ みそ汁(小松菜・焼ふ)	ご飯・砂糖・焼ふ・油	豚肉・味噌	キャベツ・万能ねぎ・小松菜・人 参・大根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	250 kcal 9.6 g 7.4 g 38.7 g 0.6 g	小麦
5	火	ご飯 カラスカレイのコロコロ焼き 鶏肉と野菜の炒り煮 スープ(人参・インゲン) 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	インゲン・オレンジ・なす・玉 ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・出し汁 ・醤油・水・精製塩	296 kcal 10.8 g 9.1 g 45.7 g 0.7 g	小麦
6	水	イ ン テ ン 豆 ごま塩ご飯 ●どんべい風キャベツ焼き ●焼きもちこし みそ汁(かぼちゃ・ワカメ) 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 ・どうもろこし・バナナ・もやし・ ワカメ	ウスターソース・酒・出し 汁・醤油・精製塩	329 kcal 12.2 g 8.2 g 54.6 g 0.9 g	小麦
7	木	ご飯 夏野菜麻婆豆腐 白菜と人参のサラダ ずまし汁(万能ねぎ・油揚げ)	ごま油・ご飯・砂糖・片 栗粉・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	出し汁・醤油・酢・水・精 製塩	273 kcal 10.9 g 8.9 g 39.3 g 0.8 g	小麦
8	金	ツナとトマトの冷たいマヨパスタ ポテトサラダ チキンスープ	じゃが芋・スバゲッティ・ マヨネーズ・砂糖・片栗 粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉	きゅうり・コーン・トマト・ワカメ ・長ねぎ・白菜	酒・出し汁・醤油・酢・精 製塩	255 kcal 9.6 g 9.4 g 36.2 g 0.8 g	小麦
9	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
10	日							
11	月							
12	火	冷やし鶏ソメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(みかん缶)	ごま・ごま油・じゃが芋・ ソメン・砂糖・小麦粉・ 油	鶏肉	オクラ・ワカメ・人参・みかん 缶	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水	256 kcal 12.3 g 5.2 g 41.0 g 0.8 g	小麦
13	水	カレーライス 大根のマヨサラダ スープ(白菜・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・油・マヨ ネーズ・砂糖	豚肉	万能ねぎ・人参・大根・きゅうり・ コーン・白菜・ワカメ	酒・水・SBカレーの王子 さま顆粒・精製塩・出し 汁・醤油	286 kcal 8.9 g 9.2 g 44.6 g 1.1 g	小麦
14	木	鶏肉と野菜のわかめうどん かぼちゃのサクサクパン粉焼き フルーツ(黄桃缶)	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・黄桃缶	出し汁・醤油・酒・みりん 風調味料・精製塩	239 kcal 10.2 g 3.4 g 39.8 g 1.0 g	小麦
15	金	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	ワカメ・万能ねぎ・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	294 kcal 9.6 g 9.0 g 47.1 g 1.3 g	小麦

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
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	285	12.4	7.7	43.8	0.8

日付	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 (乳成分・卵・小麦・魚卵・そば・豆・そば・そば)
16	土	鶏うどん さつまいものサクサクパン粉焼き フルーツ(しらぬい)	うどん・さつまいも・砂糖 ・油・パン粉	鶏肉	玉ねぎ・人参・ごぼう・パセリ・ しらぬい	285 kcal 9.6 g 7.4 g 45.0 g 0.9 g	小麦
17	日						
18	月	豚キャベツ丼 大根と人参のサラダ みそ汁(小松菜・焼ふ)	ご飯・砂糖・焼ふ・油	豚肉・味噌	キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人 参・大根	251 kcal 9.6 g 7.4 g 38.6 g 0.6 g	小麦
19	火	ご飯 カラスカレイのコロコロ焼き 鶏肉と野菜の炒り煮 スープ(人参・インゲン) フルーツ(パイナップル)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片 栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉	インゲン・なす・パイナップル 缶・玉ねぎ・人参・青ねぎ	299 kcal 10.6 g 9.1 g 46.7 g 0.7 g	小麦
20	水	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	261 kcal 11.4 g 10.6 g 32.1 g 0.8 g	小麦・乳
21	木	ご飯 夏野菜麻婆豆腐 白菜と人参のサラダ ずまし汁(玉ねぎ・油揚げ)	ごま油・ご飯・砂糖・片 栗粉・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	273 kcal 10.9 g 8.9 g 39.3 g 0.8 g	小麦
22	金	ひまわりライス 大根の煮物 みそ汁(豆腐・小松菜) アップルゼリー	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・コーン・りんごジュ ース・寒天・小松菜・人参・大根 ・長ねぎ	271 kcal 10.3 g 7.3 g 43.4 g 0.7 g	小麦
23	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	249 kcal 11.2 g 8.5 g 34.5 g 0.7 g	小麦
24	日						
25	月	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	314 kcal 11.3 g 10.1 g 47.8 g 1.0 g	小麦
26	火	冷やし鶏ソメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(梨)	ごま・ごま油・じゃが芋・ ソメン・砂糖・小麦粉・ 油	鶏肉	オクラ・ワカメ・人参・梨	248 kcal 12.3 g 5.2 g 39.7 g 0.8 g	小麦
27	水	コーンピラフ 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) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・スパゲッ ティ・バター・マヨネーズ ・砂糖・油	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	363 kcal 11.4 g 12.1 g 55.3 g 1.1 g	小麦・乳
28	木	●金魚飯(岐阜県) ●鶏ちゃん焼き(岐阜県) 夏野菜の和風和え ずまし汁(チンゲン菜・ソーメン) ヨーグルト	ごま油・ご飯・ソーメン・ 砂糖	ヨーグルト・鶏肉・味噌・油揚 げ	インゲン・かぼちゃ・キャベツ・ コーン・チンゲン菜・ピーマン・ 玉ねぎ・人参・生姜	334 kcal 13.8 g 10.3 g 50.6 g 1.0 g	乳成分・小麦
29	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 豚肉とほうれん草の煮物 みそ汁(もやし・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・豚肉・味噌	バナナ・ほうれん草・もやし・ 玉ねぎ・人参・水菜・万能ねぎ	287 kcal 13.0 g 8.7 g 40.8 g 0.7 g	小麦
30	土	鶏うどん さつまいものサクサクパン粉焼き フルーツ(しらぬい)	うどん・さつまいも・砂糖 ・油・パン粉	鶏肉	玉ねぎ・人参・ごぼう・パセリ・ しらぬい	285 kcal 9.6 g 7.4 g 45.0 g 0.9 g	小麦
31	日						

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分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依ります。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。

※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♪