

月	日	昼食	3色食品群			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	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 <small>小麦・卵・乳・大豆・そば・そば粉・そば殻</small>
1	月	鶏肉の和豆乳ソースかけスパゲティ なすと人参のさっぱり炒め スープ (キャベツ・ごぼう)	ごま油・スパゲッティ・ 砂糖・小麦粉・油	花かつお・鶏肉・豆乳・味 噌	キャベツ・コーン・ごぼ う・チンゲン菜・なす・ 玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢・精製塩	264 kcal 13.2 g 9.9 g 33.7 g 0.9 g	小麦
2	火	カレーライス 大根のツナサラダ スープ (小松菜・しめじ) 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・しめじ・玉ね ぎ・小松菜・人参・大根	S Bカレーの王子さま顆 粒・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	307 kcal 11.2 g 9.6 g 46.8 g 1.1 g	小麦
3	水	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 (なす・ワカメ) フルーツ (バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌	トマト・なす・バナナ・ ワカメ・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 水	253 kcal 12.1 g 4.8 g 41.9 g 0.8 g	小麦
4	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・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 kcal 8.5 g 8.9 g 44.8 g 0.9 g	乳・小麦
5	金	●さつま芋の黒ごまおにぎり 豚肉ときのこのみそ炒め キャベツのコーンサラダ フルーツ (りんご)	ごま・ご飯・さつま芋・ 砂糖・油	豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・ コーン・りんご・玉ね ぎ・人参・舞茸	酒・醤油・酢・水・精製 塩	290 kcal 9.9 g 8.2 g 47.9 g 0.5 g	小麦
6	土	ハヤシライス ポテトサラダ スープ	ご飯・油・じゃが芋・マ ヨネーズ・砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参・大根・ワ カメ	酒・水・SBハヤシの王子 さま顆粒・精製塩・出し 汁・醤油	294 kcal 9.6 g 9.0 g 47.1 g 1.3 g	乳・小麦
7	日							
8	月	肉みそ和えうどん チンゲン菜の信田煮 すまし汁 (じゃが芋・ごぼう)	うどん・じゃが芋・砂 糖・片栗粉・油	豚肉・味噌・油揚げ	ごぼう・ズッキーニ・チ ンゲン菜・なす・玉ね ぎ・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	260 kcal 11.3 g 9.2 g 33.0 g 1.0 g	小麦
9	火	鶏ささみの甘辛丼 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁 (花ふ・万能ねぎ)	ご飯・花ふ・砂糖・片栗 粉・油	鶏肉・味噌	きゅうり・グリーンピー ス・パプリカ赤・玉ね ぎ・人参・切干大根・万 能ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水	249 kcal 11.4 g 3.0 g 45.7 g 0.6 g	小麦
10	水	ご飯 鮭の磯風味パン粉焼き 肉じゃが みそ汁 (玉ねぎ・油揚げ) フルーツ (バナナ)	ご飯・じゃが芋・パン 粉・砂糖・小麦粉・油	鮭・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・バ ナナ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	325 kcal 15.6 g 9.8 g 45.6 g 0.6 g	小麦
11	木	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・醬 油・精製塩	261 kcal 11.4 g 10.6 g 32.1 g 0.8 g	乳・小麦
12	金	納豆ごはん さつま芋コロッケ 小松菜と人参のごま和え 豚汁 (豚肉・豆腐・インゲン)	ごま・ご飯・さつま芋・ パン粉・砂糖・小麦粉・ 油	豆腐・豚肉・納豆・味噌	インゲン・トマト・玉ね ぎ・小松菜・人参	ウスターソース・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	399 kcal 14.0 g 14.2 g 58.5 g 0.8 g	小麦
13	土	鶏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(しらぬい)	うどん・砂糖・パン粉・ 油	鶏肉	キャベツ・人参・ワカ メ・かぼちゃ・パセリ・ しらぬい	出し汁・醤油・酒・みり ん・精製塩	235 kcal 10.3 g 3.4 g 38.8 g 1.0 g	小麦
14	日							
15	月							
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	285	11.9	8.3	43.2	0.8		

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 <small>(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・そば、かに、くるみ)</small>	
16	火	カレーライス 大根のツナサラダ スープ (小松菜・ぶなしめじ) フルーツ (みかん缶)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	ぶなしめじ・みかん缶・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	S B カレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	310 kcal 11.1 g 9.6 g 47.5 g 1.1 g	小麦
17	水	鉄分強化! ぶりかけご飯 助宗タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 (なす・ワカメ) フルーツ (りんご)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	ステーキタラ・鶏肉・味噌	トマト・なす・りんご・ワカメ・人参・白菜	ぶりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	252 kcal 12.0 g 4.9 g 42.2 g 0.8 g	小麦
18	木	ご飯 鶏肉のから揚げ チンゲン菜と人参の和え物 みそ汁 (花ふ・油揚げ)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・味噌・油揚げ	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・水菜・生姜	酒・出し汁・醤油・精製塩	297 kcal 10.8 g 12.0 g 38.1 g 0.6 g	小麦
19	金	ご飯 豚肉とさつまいものみそ炒め キャベツのコーンサラダ すまし汁 (ソーメン・舞茸)	ご飯・さつまいも・ソーメン・砂糖・油	豚肉・味噌	キャベツ・コーン・人参・舞茸	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	301 kcal 10.3 g 7.8 g 50.2 g 0.7 g	小麦
20	土	ハヤシライス ポテトサラダ スープ	ご飯・油・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参・大根・ワカメ	酒・水・SBハヤシの王子さま顆粒・精製塩・出し汁・醤油	294 kcal 9.6 g 9.0 g 47.1 g 1.3 g	乳・小麦
21	日							
22	月	肉みそ和えうどん チンゲン菜の信田煮 すまし汁 (じゃが芋・ごぼう)	うどん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌・油揚げ	ごぼう・ズッキーニ・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	260 kcal 11.3 g 9.2 g 33.0 g 1.0 g	小麦
23	火							
24	水	イベント献立 ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風 (北海道) ●いもち風 (北海道) すまし汁 (玉ねぎ・油揚げ) フルーツ (りんご)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・片栗粉・油	鮭・味噌・油揚げ	キャベツ・しめじ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	275 kcal 11.3 g 5.5 g 48.7 g 0.7 g	乳成分・小麦
25	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	S B カレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	314 kcal 11.3 g 10.1 g 47.8 g 1.0 g	小麦
26	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・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 kcal 8.5 g 8.9 g 44.8 g 0.9 g	小麦
27	土	鶏と野菜のわかめうどん かぼちゃのサクサクパン焼き フルーツ(しらぬい)	うどん・砂糖・パン粉・油	鶏肉	キャベツ・人参・ワカメ・かぼちゃ・パセリ・しらぬい	出し汁・醤油・酒・みりん・精製塩	235 kcal 10.3 g 3.4 g 38.8 g 1.0 g	小麦
28	日							
29	月	鶏肉の和豆乳ソースかけスパゲティ なすと人参のさっぱり炒め スープ (キャベツ・ごぼう)	ごま油・スパゲティ・砂糖・小麦粉・油	花かつお・鶏肉・豆乳・味噌	キャベツ・コーン・ごぼう・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	264 kcal 13.2 g 9.9 g 33.7 g 0.9 g	小麦
30	火	リスさんご飯 ささみフライ&みのポテト 白菜のコーン和え みそ汁 (玉ねぎ・焼ふ)	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・味噌	コーン・レーズン・玉ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	294 kcal 12.7 g 5.1 g 51.9 g 0.8 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♪