

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	286	11.9	8.2	43.8	0.8	
14 金 イヌント就立	●豚ちらし寿司 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・砂糖・油	ヨーグルト・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・きゅうり・コーン・ごぼう・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	290 15.9 8.1 39.9 0.7	乳成分・小麦
15 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 9.6 9.0 47.1 1.3	小麦

曜日	昼食	3色食品群	1~2歳児		
			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・花生 ・そば・さけ・かに・くるみ)	
16	日	熱や力になるもの			
17	月	肉みそどんぐりご飯 キャベツと大根のサラダ すまし汁(ソーメン・ワカメ) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・さつまいも・ソーメン・砂糖・片栗粉・油 豚肉・味噌 キャベツ・パプリカ赤・りんご・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	309 kcal 10.1 g 7.5 g 53.3 g 0.8 g 小麦
18	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁(花ふ・ワカメ) アップルゼリー	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油 スケソウタラ・鶏肉・味噌 キャベツ・ほうれん草・りんご・じュース・ワカメ・寒天・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油	258 kcal 12.4 g 4.9 g 43.1 g 0.7 g 小麦
19	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとろみ煮 フルーツ(柿)	うどん・砂糖・片栗粉・油 豆腐・豚肉 かぼちゃ・しめじ・柿・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	247 kcal 9.9 g 6.8 g 37.6 g 0.8 g 小麦
20	木	ご飯 カラスカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁(かぶ・油揚げ) ヨーグルト	ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油 カラスカレイ・ヨーグルト・味噌・油揚げ かぶ・パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	277 kcal 9.4 g 10.0 g 39.7 g 0.7 g 乳成分・小麦
21	金	ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのソナサラダ すまし汁(ほうれん草・ソーメン)	ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・油 ツナフレーク缶・鶏肉・豆腐・味噌 きゅうり・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・水菜	出し汁・醤油・酢・精製塩	306 kcal 12.9 g 10.0 g 43.1 g 0.8 g 小麦
22	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・バセリ・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
23	日				
24	月				
25	火	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 玉ねぎ・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
26	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 さつまいもと人参のごまサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・片栗粉・油 鶏肉・厚揚げ・味噌 えのき茸・ごぼう・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	331 kcal 14.5 g 9.9 g 49.5 g 0.7 g 小麦
27	木	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁(大根・花ふ)	ご飯・花ふ・砂糖・油 豚肉・味噌 かぼちゃ・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	269 kcal 10.2 g 7.5 g 43.3 g 0.6 g 小麦
28	金 イヌトモ登立	●舞茸ご飯 ●鮭とキャベツの甘酢バター炒め ●かぶと豚肉の煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・片栗粉・油 鮭・豚肉・味噌・油揚げ かぶ・キャベツ・ごぼう・バナナ・玉ねぎ・人参・水菜・舞茸	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	292 kcal 13.5 g 7.3 g 44.7 g 0.8 g 乳成分・小麦
29	土	ハヤシライス ボテトサラダ 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 小麦
30	日				

※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、コント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くださいね♪