

昼食	5月	3食食品群			3食食品群以外の 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・薄花生・そば 及び、かに・くまのみ)		
1	金	イベント献立 ●中華ちまき風混ぜ込みごはん ●かぶとハンバーグ 具だくさんスープ(チンゲン菜 大根・コーン) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・豆乳	オレンジ・グリーンアスパラ・コーン・チンゲン菜・ぶなしめじ・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	303 12.2 11.2 40.9 0.9	kcal g g g 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(バナナ)	うどん・砂糖・さつまいも・パン粉・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・ごぼう・パセリ・バナナ	出し汁・醤油・酒・みりん風調味料・精製塩	298 9.6 7.4 48.0 0.9	kcal g g g g	小麦
3	日								
4	月								
5	火								
6	水								
7	木	ご飯 高野豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参のサラダ みそ汁(さつまいも・ぶなしめじ)	ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・高野豆腐・味噌	ぶなしめじ・玉ねぎ・人参・大根葉・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	271 11.3 5.7 45.3 0.6	kcal g g g g	小麦
8	金	ご飯 豚肉のごま味噌炒め 玉ねぎとかぼちゃの信田煮 すまし汁(豆腐・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	296 12.7 10.1 40.9 0.8	kcal g g g g	小麦
9	土	鶏うどん さつまいものサクサクパン粉焼き フルーツ(バナナ)	うどん・砂糖・さつまいも・パン粉・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・ごぼう・パセリ・バナナ	出し汁・醤油・酒・みりん風調味料・精製塩	298 9.6 7.4 48.0 0.9	kcal g g g g	小麦
10	日								
11	月	ご飯 鶏肉と白菜の麻婆炒め風 トマトのコーンサラダ スープ(人参・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・チンゲン菜・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	270 10.4 8.7 40.0 0.8	kcal g g g g	小麦
12	火	鮭のバター醤油スパゲッティ 大根と人参のひじきサラダ チキンスープ(鶏肉・小松菜・豆腐)	ごま油・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉	鶏肉・鮭・豆腐	キャベツ・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	271 17.1 9.0 32.1 0.9	kcal g g g g	乳成分・小麦
13	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	SBハヤシの王子さま顆粒・出し汁・醤油・水・精製塩	363 10.9 12.3 55.0 1.1	kcal g g g g	乳成分・小麦
14	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	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
15	金	クマさんライス 油淋鶏 ポテトサラダ スープ(ごぼう・小松菜)	ごま油・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・鶏肉	ごぼう・レーズン・小松菜・人参・生姜・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	330 10.7 12.6 47.0 1.0	kcal g g g g	小麦
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(バナナ)	うどん・砂糖・さつまいも・パン粉・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・ごぼう・パセリ・バナナ	出し汁・醤油・酒・みりん風調味料・精製塩	298 9.6 7.4 48.0 0.9	kcal g g g 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	285/11.9/8.3/43.0/0.8未満	285	11.9	8.3	43.0	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・薄皮生・そば えび・かに・くるみ)			
17	日									
18	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏の唐揚げ 切干大根煮 みそ汁(ほうれん草・長ねぎ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・味噌・油揚げ	ブロッコリー・ほうれん草・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根・長ねぎ	みりん風調味料・穀物 ふりかけ・酒・出し汁・醤油	314 11.9 11.8 42.4 0.7	kcal g g g g	小麦	
19	火	ご飯 白糸タラのポテト焼き 玉ねぎと鶏肉の炒め煮 みそ汁(大根・なめこ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・片栗粉・油	シロイタダ・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・オレンジ・なめこ・玉ねぎ・人参・大根	ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	277 12.1 6.8 44.1 0.7	kcal g g g g	乳成分・小麦	
20	水	豚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(バナナ)	うどん・パン粉・砂糖・油	豚肉	かぼちゃ・キャベツ・パセリ・バナナ・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	267 10.9 7.7 40.1 1.0	kcal g g g g	小麦	
21	木	ご飯 高野豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参のサラダ みそ汁(さつまいも・しめじ)	ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・高野豆腐・味噌	しめじ・玉ねぎ・人参・水菜・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	270 11.2 5.7 45.3 0.6	kcal g g g g	小麦	
22	金	ご飯 豚肉のごま味噌炒め 玉ねぎとかぼちゃの信田煮 すまし汁(豆腐・ワカメ)	ごま・ご飯・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	294 12.6 10.1 41.2 0.8	kcal g g g g	小麦	
23	土	鶏うどん さつまいものサクサクパン粉焼き フルーツ(バナナ)	うどん・砂糖・さつまいも・パン粉・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・ごぼう・パセリ・バナナ	出し汁・醤油・酒・みりん風調味料・精製塩	298 9.6 7.4 48.0 0.9	kcal g g g g	小麦	
24	日									
25	月	ご飯 鶏肉と白菜の麻婆炒め風 ブロッコリーのコーンサラダ スープ(人参・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・チンゲン菜・ブロッコリー・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	274 11.4 8.8 40.2 0.8	kcal g g g g	小麦	
26	火	イ ベ ン ト 献 立	●鮭と春野菜のバター醤油スパゲッティ ●スナップエンドウの大根サラダ チキンスープ(鶏肉・小松菜・豆腐)	ごま油・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉	鶏肉・鮭・豆腐	キャベツ・グリーンアスパラ・スナップエンドウ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	272 17.2 8.9 31.6 0.8	kcal g g g g	乳成分・小麦
27	水	ポークカレーライス ほうれん草とパプリカの和え物 スープ(もやし・インゲン) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉	インゲン・バナナ・パプリカ赤・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参	SBカレーの玉子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	279 10.6 7.0 47.2 1.0	kcal g g g g	小麦	
28	木	ご飯 豆腐と鶏肉のとりみ煮 さつまいもサラダ みそ汁(焼ふ・えのき茸)	ご飯・さつまいも・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	えのき茸・きゅうり・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	298 10.8 8.0 48.4 0.6	kcal g g g g	小麦	
29	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・寒天・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	316 8.3 9.1 52.6	kcal g g g	乳成分・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(バナナ)	うどん・砂糖・さつまいも・パン粉・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・ごぼう・パセリ・バナナ	出し汁・醤油・酒・みりん風調味料・精製塩	298 9.6 7.4 48.0 0.9	kcal g g g 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♪