

日	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		
			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 (豆・卵・小麦・落花生 ピーナッツ・そば・えび・かに・くるみ・カシューナッツ)	
16	火	スパゲティナポリタン さつまいもとコーンの炒め物 スープ (小松菜・人参)	さつまいも・スパゲティ・砂糖・油	鶏肉	コーン・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	273 10.5 8.6 41.4 0.8	kcal g g g g	小麦
17	水	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
18	木	チキンカレーライス キャベツときゅうりのツナ和え スープ (豆腐・チンゲン菜) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・鶏肉・豆腐	キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	S Bカレーの王子さま 顆粒・出し汁・醤油・水・精製塩	316 12.9 10.3 47.1 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦
19	金	ご飯 助宗タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のごまさ らサラダ 具だくさん汁 (豚肉・玉ねぎ・ワカメ) フルーツ (オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・豚肉・味噌	オレンジ・トマト・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	282 13.2 8.0 41.3 0.9	kcal g g g g	小麦
20	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
21	日								
22	月	ご飯 肉野菜のせさっぱり温奴 きゅうりと人参の和え物 みそ汁 (大根・焼ふ)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ	豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢	255 11.2 7.1 38.3 0.5	kcal g g g g	小麦
23	火	●アスパラとコーンの塩にぎり 助宗タラのみそパン粉揚げ 鶏肉とかぼちゃの含め煮 フルーツ (オレンジ)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・グリーンアスパラ・コーン・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	307 13.3 7.9 48.9 0.4	kcal g g g g	小麦
24	水	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	S B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	卵・小麦
25	木	中華風冷やしラーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ (オレンジ)	ごま・ごま油・ラーメン・砂糖・小麦粉・油	鶏肉	オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	297 12.0 10.8 39.4 0.9	kcal g g g 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・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 0.9	kcal g g g g	乳成分・小麦
27	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
28	日								
29	月	ご飯 白糸タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁 (大根・焼ふ) フルーツ (パイナップル)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	シロイトタラ・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・パイナップル缶・ひじき・玉ねぎ・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	271 11.8 7.3 42.1 0.6	kcal g g g g	小麦
30	火	スパゲティナポリタン さつまいもとコーンの炒め物 スープ (小松菜・人参)	さつまいも・スパゲティ・砂糖・油	鶏肉	コーン・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	273 10.5 8.6 41.4 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  
 ※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♪