





| 年齢 | 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 (魚・卵・小麦・そば・落花生・ピーナッツ)・大豆・かに・くるみ・カンノー・ナッツ) | |
| 1 | 水 | ご飯 白糸タラのムニエル もやしと豚肉の炒り煮 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) ●フルーツ(メロン) | ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油 | シロイトタラ・豚肉・味噌・油揚げ | チンゲン菜・メロン・もやし・玉ねぎ・人参・水菜 | 酒・出し汁・醤油・精製塩 | 279 kcal 13.3 g 8.9 g 38.3 g 0.6 g | 乳成分・小麦 |
| 2 | 木 | 夏野菜カレー 大根とズッキーニのサラダ スープ(人参・長ねぎ) ヨーグルト | ご飯・砂糖・油 | ヨーグルト・鶏肉 | かぼちゃ・ズッキーニ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ | S Bカレーの王子さま 穀粒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 295 kcal 9.7 g 8.6 g 48.1 g 1.1 g | 乳成分・小麦 |
| 3 | 金 | ご飯 ゆで豚のトマトオクラだれ キャベツのごま炒め みそ汁(じゃが芋・ワカメ) | ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油 | 豚肉・味噌 | オクラ・キャベツ・トマト・ワカメ・人参・生姜 | 酒・出し汁・醤油 | 260 kcal 10.0 g 8.0 g 39.9 g 0.6 g | 小麦 |
| 4 | 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 kcal 9.6 g 7.4 g 48.0 g 0.9 g | 小麦 |
| 5 | 日 | | | | | | | |
| 6 | 月 | 鉄分強化!ふりかけご飯 助宗タラの磯風味焼き さつまいもと豚肉の煮物 みそ汁(小松菜・ごぼう) フルーツ(オレンジ) | ご飯・さつまいも・砂糖・片栗粉・油 | スケソウタラ・豚肉・味噌 | あおさ粉・オレンジ・ごぼう・小松菜・人参 | みりん風調味料・穀物 ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水 | 280 kcal 11.0 g 4.6 g 50.6 g 0.7 g | 小麦 |
| 7 | 火 | ●七夕そうめん 鶏肉と野菜の炒め物 じゃが芋のとうもろ味噌煮 アップルゼリー | じゃが芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油 | ツナフレック缶・鶏肉・味噌 | オクラ・キャベツ・グリーンピース・コーン・りんごジュース・寒天・人参・大根 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 266 kcal 10.2 g 6.3 g 43.3 g 0.9 g | 小麦 |
| 8 | 水 | ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 きゅうりと人参のサラダ スープ(チンゲン菜・しめじ) | ごま油・ご飯・砂糖・油 | 鶏肉 | カットトマト缶・きゅうり・しめじ・ズッキーニ・チンゲン菜・パプリカ黄・玉ねぎ・人参 | ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 260 kcal 10.3 g 8.4 g 38.1 g 0.7 g | 小麦 |
| 9 | 木 | ご飯 鮭のごま衣焼き 白菜の信田煮 具だくさん汁(豚肉・玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ) | ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油 | 鮭・豚肉・味噌・油揚げ | オレンジ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水 | 301 kcal 14.7 g 9.3 g 41.1 g 0.6 g | 小麦 |
| 10 | 金 | 鶏ねぎ丼 かぼちゃのスパゲティサラダ みそ汁(なす・ワカメ) | ご飯・スパゲティ・砂糖・油 | 鶏肉・味噌 | かぼちゃ・きゅうり・なす・ワカメ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 276 kcal 9.5 g 7.3 g 45.2 g 0.8 g | 小麦 |
| 11 | 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 kcal 9.6 g 7.4 g 48.0 g 0.9 g | 小麦 |
| 12 | 日 | | | | | | | |
| 13 | 月 | ソース焼きうどん じゃが芋とひじきのツナサラダ みそ汁(チンゲン菜・ごぼう) | うどん・ごま油・じゃが芋・砂糖・油 | ツナフレック缶・豚肉・味噌 | あおさ粉・キャベツ・ごぼう・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参 | ウスターソース・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩 | 262 kcal 12.0 g 9.3 g 34.3 g 1.3 g | 小麦 |
| 14 | 火 | ●冷やし風 さつまいもと人参の揚げ焼き 鶏汁(鶏肉・玉ねぎ・花ふ) アップルゼリー | ごま・ご飯・さつまいも・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | 鶏肉・豆腐・味噌 | きゅうり・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参・生姜 | 酒・出し汁・醤油・精製塩 | 332 kcal 10.2 g 8.1 g 57.7 g 1.0 g | 小麦 |
| 15 | 水 | ご飯 白糸タラのムニエル もやしと豚肉の炒り煮 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) フルーツ(バナナ) | ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油 | シロイトタラ・豚肉・味噌・油揚げ | チンゲン菜・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・水菜 | 酒・出し汁・醤油・精製塩 | 282 kcal 13.2 g 8.9 g 39.1 g 0.6 g | 乳成分・小麦 |
| 年齢 | 給与栄養目標量 | | 当月平均給与栄養量 | | | | | |
| 1～2歳 | E1347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 | 11.9 | 8.1 | 43.4 | 0.8 | |

*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♪

| 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水分  | アレルギー (卵・卵・小麦・そば・落花生(ピーナッツ)・そば・えび・かに・くるみ・カンユウアツツ) | |
| 16 | 木 | 夏野菜カレー 大根とズッキーニのサラダ スープ (人参・長ねぎ) ヨーグルト | ごはん・砂糖・油 | ヨーグルト・鶏肉 | かぼちゃ・ズッキーニ・パプリカ赤・玉ねぎ 人参・大根・長ねぎ | S Bカレーの王子さま 顆粒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩 | 295 kcal 9.7 g 8.6 g 48.1 g 1.1 g | 乳成分・小麦 |
| 17 | 金 | ごはん ゆで豚のトマトオクラだれ キャベツのごま炒め みそ汁 (じゃが芋・ワカメ) | ごま・ごま油・ごはん じゃが芋・砂糖・片栗粉・油 | 豚肉・味噌 | オクラ・キャベツ・ト マト・ワカメ・人参・ 生姜 | 酒・出し汁・醤油 | 260 kcal 10.0 g 8.0 g 39.9 g 0.6 g | 小麦 |
| 18 | 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 まい芋・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 kcal 9.6 g 7.4 g 48.0 g 0.9 g | 小麦 |
| 19 | 日 | | | | | | | |
| 20 | 月 | 鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラの磯風味焼き さつまいもと豚肉の煮物 みそ汁 (小松菜・ごぼう) フルーツ (オレンジ) | ごはん・さつまいも・砂 糖・片栗粉・油 | スケソウタラ・豚肉・ 味噌 | あおさ粉・オレンジ ごぼう・小松菜・人参 | みりん風調味料・穀物 ふりかけ・酒・出し 汁・醤油・水 | 280 kcal 11.0 g 4.6 g 50.6 g 0.7 g | 小麦 |
| 21 | 火 | 鶏肉の冷やしそうめん じゃが芋と人参のツナ炒め アップルゼリー | ごま油・じゃが芋・ ソーメン・砂糖・油 | ツナフレーク缶・鶏肉 | キャベツ・コーン・り んごジュース・寒天・ 人参・大根 | みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩 | 270 kcal 11.0 g 8.7 g 37.0 g 1.0 g | 小麦 |
| 22 | 水 | ごはん チキンと夏野菜のトマト煮 きゅうりと人参のサラダ スープ (チンゲン菜・しめじ) | ごま油・ごはん・砂糖・ 油 | 鶏肉 | カットトマト缶・きゅ うり・しめじ・スツ ッキーニ・チンゲン菜・ パプリカ黄・玉ねぎ・ 人参 | ケチャップ・酒・出し 汁・醤油・酢・水・精 製塩 | 260 kcal 10.3 g 8.4 g 38.1 g 0.7 g | 小麦 |
| 23 | 木 | ごはん 鮭のごま衣焼き 白菜の信田煮 具だくさん汁 (豚肉・玉ねぎ・焼ふ) フルーツ (オレンジ) | ごま・ごはん・砂糖・小 麦粉・焼ふ・油 | 鮭・豚肉・味噌・油揚 げ | オレンジ・ほうれん 草・玉ねぎ・人参・白 菜 | みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水 | 301 kcal 14.7 g 9.3 g 41.1 g 0.6 g | 小麦 |
| 24 | 金 | ハヤシライス ポテトサラダ スープ (大根・ワカメ) | ごはん・じゃが芋・マヨ ネーズ・砂糖・油 | 豚肉・スライスチーズ | グリーンピース・ワカ メ・玉ねぎ・人参・大 根・焼き海苔 | S Bハヤシの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醬 油・水・精製塩 | 320 kcal 10.0 g 9.1 g 52.9 g 1.3 g | 卵・小麦 |
| 25 | 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 まい芋・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 kcal 9.6 g 7.4 g 48.0 g 0.9 g | 小麦 |
| 26 | 日 | | | | | | | |
| 27 | 月 | ソース焼きうどん じゃが芋とひじきのツナサラダ みそ汁 (チンゲン菜・ごぼう) | うどん・ごま油・じゃ が芋・砂糖・油 | ツナフレーク缶・豚 肉・味噌 | あおさ粉・キャベツ・ ごぼう・チンゲン菜・ ひじき・玉ねぎ・人参 | ウスターソース・酒・ 出し汁・醤油・酢・精 製塩 | 262 kcal 12.0 g 9.3 g 34.3 g 1.3 g | 小麦 |
| 28 | 火 | ごはん 鶏ささみと野菜のおかか煮 きゅうりの豆腐ごまサラダ みそ汁 (さつまいも・花ふ) | ごま・ごはん・さつ まいも・花ふ・砂糖・片栗粉・油 | 花かつお・鶏肉・豆 腐・味噌 | きゅうり・玉ねぎ・小 松菜・人参 | みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・精 製塩 | 280 kcal 14.2 g 5.7 g 45.2 g 0.7 g | 小麦 |
| 29 | 水 | ごはん 白糸タラのムニエル もやしと豚肉の炒り煮 みそ汁 (チンゲン菜・油揚げ) フルーツ (バナナ) | ごはん・バター・砂糖・ 小麦粉・油 | シロイトタラ・豚肉・ 味噌・油揚げ | チンゲン菜・バナナ・ もやし・玉ねぎ・人 参・水菜 | 酒・出し汁・醤油・精 製塩 | 282 kcal 13.2 g 8.9 g 39.1 g 0.6 g | 乳成分・小麦 |
| 30 | 木 | 夏野菜カレー 大根とズッキーニのサラダ スープ (人参・長ねぎ) ヨーグルト | ごはん・砂糖・油 | ヨーグルト・鶏肉 | かぼちゃ・ズッキー ニ・パプリカ赤・玉ね ぎ・人参・大根・長ね ぎ | S Bカレーの王子さま 顆粒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩 | 295 kcal 9.7 g 8.6 g 48.1 g 1.1 g | 乳成分・小麦 |
| 31 | 金 | ごはん ゆで豚のトマトオクラだれ キャベツのごま炒め みそ汁 (じゃが芋・ワカメ) | ごま・ごま油・ごはん じゃが芋・砂糖・片栗粉・油 | 豚肉・味噌 | オクラ・キャベツ・ト マト・ワカメ・人参・ 生姜 | 酒・出し汁・醤油 | 260 kcal 10.0 g 8.0 g 39.9 g 0.6 g | 小麦 |

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♪