

年齢	昼食	7月	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 ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	血や肉や骨になるもの シロイタダ・豚肉・味噌・油揚げ	体の調子を整えるもの チンゲン菜・メロン・もやし・玉ねぎ・人参・水菜		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・そば・落花生・ピーナツ・トリス・かに・くまひ・カンクマ・アワビ
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)			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	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	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	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	スケソウダラ・豚肉・味噌	あおさ粉・オレンジ・ごぼう・小松菜・人参	280 kcal 11.0 g 4.6 g 50.6 g 0.7 g	小麦
7	火	イベント献立	●七夕そうめん 鶏肉と野菜の炒め物 じゃが芋のトロみ味噌煮 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	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	260 kcal 10.3 g 8.4 g 38.1 g 0.7 g	小麦
9	木		ご飯 鯉のごま衣焼き 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	鯉・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	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	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	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	262 kcal 12.0 g 9.3 g 34.3 g 1.3 g	小麦
14	火	イベント献立	●冷や汁風 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	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	シロイタダ・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	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			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	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ます。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♪

	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		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・そば・ 落花生・ピーナッツ・そば・ えび・かに・くもみ カンユー・アブラ)
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	SB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
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 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
19	日							
20	月							
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	ツナフレック缶・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
23	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
24	金	ハヤシライス ポテトサラダ スープ(大根・ワカメ)	ご飯・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	SBハヤシの王子さま顆 粒・酒・出し汁・醤油・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 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
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
28	火	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 きゅうりのお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつまいも・花ふ)	ごま・ご飯・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
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	SB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

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♪