



リト ル キ ャ ム	昼 食	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材			1～2歳児			3～5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	午前おやつ(1～2歳児のみ)	午後おやつ	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
1	月	三色井 大根と人参のツナサラダ みそ汁(れんこん・長ねぎ)	おこめリング・ごま油・ ご飯・ソフトな塩せん 砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・れん こん・玉ねぎ・小松菜・ 人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 ソフトな塩せん	477 kcal 16.7 g 15.8 g 70.0 g 1.2 g	587 kcal 20.0 g 18.8 g 87.8 g 1.4 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
2	火	ご飯 助宗タラのフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ごぼう) フルーツ(洋なし缶)	イチゴジャム・ご飯・さ つまいり・パン粉・砂糖 小麦せんべい・小麦 粉・油	ステーキタラ・牛乳・豆 乳・豆腐・豚肉・味噌 油揚げ	キャベツ・ごぼう・みかん ごん・寒天・人参・洋なし 缶	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 小魚せんべい	525 kcal 20.0 g 16.0 g 80.5 g 0.7 g	649 kcal 24.4 g 19.0 g 101.5 g 0.8 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
3	水	鶏肉の和豆乳スープパスタ きゅうりとコーンのわかめサラダ フルーツ(黄桃缶)	ごま油・ご飯・しらす かつまろこす・い・スパ ゲッティ・砂糖・小麦 粉・油	しらす干し・牛乳・鶏 肉・豆腐・味噌	きゅうり・グリーンピース ・コーン・なす・ぶなしめ じ・ワカメ・黄桃缶・玉ね ぎ	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 しらすとわかめせんべい	530 kcal 23.8 g 20.2 g 66.1 g 1.3 g	660 kcal 26.6 g 24.6 g 82.9 g 1.6 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
4	木	ご飯 鮭のごま煮 じゃが芋と豚肉の塩金平 みそ汁(玉ねぎ・花ふ) アップルゼリー	ごま・ご飯・じゃが芋 ほろれん草と小松菜 せんべい・花ふ・砂 糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鮭・豆 乳・豚肉・味噌	チンゲン菜・りんご ジュース・レーズン・寒 天・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	牛乳 わかめせんべい	486 kcal 21.8 g 11.6 g 78.9 g 1.1 g	597 kcal 26.9 g 13.1 g 99.2 g 1.4 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
5	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	ごま油・ご飯・パン粉・ マカロニ・コンソメ・わか めせんべい・砂糖・米 粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・味噌・油揚 げ	かぶ・玉ねぎ・小松菜 ・人参・切干大根	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい	550 kcal 20.4 g 18.3 g 78.0 g 1.4 g	684 kcal 25.0 g 22.0 g 98.6 g 1.8 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
6	土	ご飯 白糸タラの漬け焼き 大根と鶏肉のどろみ煮 みそ汁(豆腐・玉ねぎ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・バター・砂糖・ 小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏 肉・豆腐・味噌	ほうれん草・みかん缶・ 玉ねぎ・人参・大根・白 桃缶	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油	牛乳 小魚せんべい	436 kcal 18.3 g 13.5 g 63.1 g 1.3 g	536 kcal 22.1 g 15.7 g 79.7 g 1.6 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
7	日	ご飯 豚肉とチンゲン菜のあっさり煮 カリフラワーと人参のごまサラダ みそ汁(かぶ・大根菜)	かぼちゃ&にんじんリ ング・ごま・ごま油・ご 飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・粉 豆腐・味噌	あおさ粉・かぶ・カリフ ラワー・キャベツ・チンゲ ン菜・玉ねぎ・人参・大 根菜	ウスターソース・ケチャ ップ・みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚せんべい	467 kcal 23.5 g 17.9 g 56.0 g 1.2 g	578 kcal 29.3 g 21.6 g 70.1 g 1.5 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
8	月	ご飯 カラスカレイのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・とうもろこしす ななく・砂糖・小麦粉・ 焼ふ・油	カラスカレイ・きな粉・ 牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	かぼちゃ・玉ねぎ・人 参・大根・白桃缶	ベーキングパウダー・み りん風調味料・出し汁・ 醤油・水	牛乳 とうもろこしすななく	509 kcal 18.8 g 18.8 g 70.4 g 1.1 g	635 kcal 23.0 g 22.8 g 89.5 g 1.4 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
9	火	ソーズ焼きうどん じゃが芋とピーマン炒め みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) アップルゼリー	うどん・ごまぜんべい・ ごま油・ご飯・じゃが 芋・マヨネーズ・油	チーズ・牛乳・豚肉・ 味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・ コーン・チンゲン菜・ ピーマン・りんご・ジュ ース・寒天・玉ねぎ・人 参	ウスターソース・ふりか け・みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・精製 塩	牛乳 ごまぜんべい	480 kcal 18.6 g 15.4 g 69.5 g 1.5 g	589 kcal 22.5 g 18.0 g 87.2 g 1.9 g	アレルギー (乳・卵・小麦)	アレルギー (乳・卵・小麦)	アレルギー (乳・卵・小麦)	アレルギー (乳・卵・小麦)
10	水	ご飯 白糸タラのみそ煮 鶏肉と野菜のバター醤油炒め すまし汁(豆腐・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ご 飯・バター・砂糖・片 栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏 肉・豆腐・味噌・茹こ 豆缶	オレンジ・かぼちゃ・パ イナップル缶・ほうれん 草・ワカメ・玉ねぎ・人 参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 いわしせんべい	458 kcal 19.5 g 13.6 g 68.9 g 0.9 g	560 kcal 23.6 g 15.7 g 86.3 g 1.1 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
11	木	カレーライス キャベツとかぶの胡麻和え スープ(小松菜・ごぼう) フルーツ(りんご)	うどん・ごま・ご飯・じゃ が芋・ソフトな塩せん・ 砂糖・油	牛乳・厚揚げ・豚肉 ・味噌	かぶ・キャベツ・ごぼう ・パイナップル缶・ほうれ ん草・人参・大根	SBカラーの王子さま顆 粒・みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 ソフトな塩せん	499 kcal 20.6 g 15.0 g 75.3 g 1.7 g	617 kcal 25.2 g 17.7 g 94.9 g 2.0 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
12	金	●ツナのおおさおにぎり ●鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・春 雨・小魚せんべい・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・冷蔵ベー チーズCa+Fe	あおさ粉・きゅうり・パ ナ・パプリカ・人参・玉 ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚せんべい	482 kcal 18.4 g 19.3 g 60.1 g 1.3 g	591 kcal 22.3 g 23.5 g 74.0 g 1.6 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
13	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉の治部煮風 大根とコーンのおかかサラダ みそ汁(かぼちゃ・えのき茸)	ご飯・しらすとわかめ せんべい・砂糖・小麦 粉・米粉・油	花かつお・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・ コーン・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	ふりかけ・ベーキングパ ウダー・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 酢・精製塩	牛乳 しらすとわかめせんべい	464 kcal 17.8 g 14.1 g 69.5 g 1.2 g	571 kcal 21.5 g 16.3 g 87.5 g 1.5 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
14	日	ご飯 エビと白菜のトマト煮込み 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・さつまいり・ほう れん草と小松菜せんべ い・花ふ・砂糖・片栗 粉・油	エビ・きな粉・牛乳・鶏 レバー・豆腐・味噌・ 油揚げ	オレンジ・カットマト パック・玉ねぎ・人参・ 白菜	ケチャップ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醤油 ・水	牛乳 はわれん草と小松菜せんべい	508 kcal 25.8 g 17.0 g 68.1 g 1.1 g	626 kcal 32.3 g 20.4 g 84.6 g 1.4 g	アレルギー (乳・小麦・え び)	アレルギー (乳・小麦・え び)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
15	月	●松風焼き ●紅白なます すまし汁(小松菜・ソーメン)	おこめリング・ごま・ご 飯・ソーメン・パン粉・ わかめせんべい・砂 糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	あおさ粉・かぼちゃ・ きゅうり・小松菜・人参 ・生姜・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 わかめせんべい	452 kcal 15.6 g 14.5 g 70.0 g 1.1 g	552 kcal 18.5 g 16.9 g 87.8 g 1.4 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・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・たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分								
3～5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満			605 24.8 19.3 87.6 1.3								
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満			490 20.3 16.2 69.6 1.2								

食べる量はよく噛んで食べましょう。よく噛むことで、食餌予防や消化の負担が減り、お腹に良いとされています。



ダイハイ(株)  
応援サポーター  
林家たい平師匠

あけましておめでとうございます  
本年もよろしくお祈りいたします!

リト ル キ ャ ム	昼 食	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材			1～2歳児			3～5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	午前おやつ(1～2歳児のみ)	午後おやつ	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
16	火	ご飯 助宗タラのフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・ご飯・さ つまいり・パン粉・砂糖 小麦せんべい・小麦 粉・油	ステーキタラ・牛乳・豆 乳・豆腐・豚肉・味噌 油揚げ	キャベツ・ごぼう・みかん ごん・寒天・人参・洋なし 缶	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 ソフトな塩せん	477 kcal 16.7 g 15.8 g 70.0 g 1.2 g	587 kcal 20.0 g 18.8 g 87.8 g 1.4 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
17	水	鶏肉の和豆乳スープパスタ きゅうりとコーンのわかめサラダ ヨーグルト	かぼちゃ&にんじんリ ング・ごま油・ご飯・ス パゲッティ・砂糖・小 麦粉・油	しらす干し・ヨーグル ト・牛乳・鶏肉・豆腐 味噌	きゅうり・グリーンピース ・コーン・しめじ・なす・ワ カメ・玉ねぎ	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング	532 kcal 24.7 g 21.0 g 64.1 g 1.3 g	666 kcal 30.9 g 25.8 g 81.0 g 1.6 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
18	木	ご飯 鮭のごま煮 じゃが芋と豚肉の塩金平 みそ汁(玉ねぎ・花ふ) フルーツ(みかん)	ごま・ご飯・じゃが芋 とうもろこしすななく・ 花ふ・砂糖・小麦粉・ 油	おから・牛乳・鮭・豆 乳・豚肉・味噌	チンゲン菜・みかん・ レーズン・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	牛乳 とうもろこしすななく	467 kcal 21.7 g 11.5 g 75.3 g 1.1 g	578 kcal 26.9 g 13.0 g 96.1 g 1.4 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
19	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	ごまぜんべい・ごま 油・ご飯・パン粉・マ カロニ・コンソメ・わか めせんべい・砂糖・米 粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・味噌・油揚 げ	かぶ・玉ねぎ・小松菜 ・人参・切干大根	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい	551 kcal 20.5 g 18.4 g 78.3 g 1.4 g	684 kcal 25.1 g 22.0 g 99.1 g 1.8 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
20	土	ご飯 白糸タラの漬け焼き 大根と鶏肉のどろみ煮 みそ汁(豆腐・玉ねぎ) フルーツ(りんご)	いわしせんべい・ご 飯・バター・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏 肉・豆腐・味噌	ほうれん草・りんご・玉 ねぎ・人参・大根・白桃 缶	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油	牛乳 いわしせんべい	435 kcal 17.9 g 13.7 g 63.7 g 1.3 g	529 kcal 21.5 g 15.8 g 79.2 g 1.6 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
21	日	ご飯 豚肉とチンゲン菜のあっさり煮 さつまいりごまサラダ みそ汁(かぶ・えのき茸)	ごま・ごま油・ご飯・さ つまいり・ソフトな塩 せんべい・砂糖・小麦 粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・粉 豆腐・味噌	あおさ粉・えのき茸・か ぶ・キャベツ・チンゲ ン菜・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャ ップ・みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ソフトな塩せん	500 kcal 23.2 g 18.0 g 65.2 g 1.3 g	618 kcal 28.8 g 21.7 g 81.3 g 1.5 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
22	月	ご飯 カラスカレイのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・小魚せん べい・小麦粉・焼ふ・ 油	カラスカレイ・きな粉・ 牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	かぼちゃ・りんご・玉 ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・み りん風調味料・出し汁・ 醤油・水	牛乳 小魚せんべい	507 kcal 18.7 g 18.9 g 71.4 g 1.1 g	625 kcal 22.7 g 23.0 g 89.2 g 1.4 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
23	火	ソーズ焼きうどん じゃが芋とピーマン炒め みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・ じゃが芋・しらすとわ かめせんべい・マヨ ネーズ・油	チーズ・牛乳・豚肉・ 味噌・油揚げ	あおさ粉・オレンジ・キャ ベツ・コーン・チンゲ ン菜・ピーマン・玉ねぎ ・人参	ウスターソース・ふりか け・みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・精製 塩	牛乳 しらすとわかめせんべい	469 kcal 19.1 g 15.2 g 68.3 g 1.5 g	578 kcal 23.2 g 17.8 g 85.9 g 1.9 g	アレルギー (乳・卵・小麦)	アレルギー (乳・卵・小麦)	アレルギー (乳・卵・小麦)	アレルギー (乳・卵・小麦)
24	水	ご飯 白糸タラのみそ煮 鶏肉と野菜のバター醤油炒め すまし汁(豆腐・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・ほうれ ん草と小松菜せんべい ・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏 肉・豆腐・味噌・茹こ 豆缶	かぼちゃ・バナナ・ほう れん草・りんご・ワカ メ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 はわれん草と小松菜せんべい	457 kcal 19.2 g 13.6 g 69.1 g 0.9 g	558 kcal 23.4 g 15.8 g 86.0 g 1.1 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
25	木	カレーライス キャベツとかぶの胡麻和え スープ(小松菜・ごぼう) フルーツ(みかん)	うどん・ごま・ご飯・じゃ が芋・わかめせんべ い・砂糖・油	牛乳・厚揚げ・豚肉 ・味噌	かぶ・キャベツ・ごぼう ・チンゲン菜・みかん・玉 ねぎ・小松菜・人参	SBカラーの王子さま顆 粒・みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 わかめせんべい	500 kcal 20.7 g 15.0 g 74.7 g 1.6 g	617 kcal 25.4 g 17.6 g 94.1 g 2.0 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
26	金	ご飯 鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ すまし汁(焼ふ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・春 雨・小魚すななく・焼 ふ・油	牛乳・鶏肉・冷蔵ベ ーチーズCa+Fe	きゅうり・パプリカ・黄 りんご・人参・生薬・長 ねぎ・白菜	酒・出し汁・醤油・酢・水 ・精製塩	牛乳 小魚すななく	439 kcal 17.4 g 17.1 g 55.7 g 1.4 g	540 kcal 20.9 g 20.5 g 69.7 g 1.8 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
27	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉の治部煮風 大根とコーンのおかかサラダ みそ汁(かぼちゃ・えのき茸)	かぼちゃ&にんじんリ ング・ごま油・ご飯・ス パゲッティ・砂糖・小 麦粉・米粉・油	花かつお・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・ コーン・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	ふりかけ・ベーキングパ ウダー・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 酢・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング	462 kcal 17.7 g 14.0 g 68.9 g 1.2 g	571 kcal 21.5 g 16.3 g 87.5 g 1.5 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
28	日	ご飯 エビと白菜のトマト煮込み 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・さつまいり・とう もろこしすななく・花 ふ・砂糖・片栗粉・油	エビ・きな粉・牛乳・鶏 レバー・豆腐・味噌・ 油揚げ	オレンジ・カットマト パック・玉ねぎ・人参・ 白菜	ケチャップ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醤油 ・水	牛乳 とうもろこしすななく	503 kcal 25.7 g 17.0 g 66.8 g 1.1 g	626 kcal 32.3 g 20.4 g 84.6 g 1.4 g	アレルギー (乳・小麦・え び)	アレルギー (乳・小麦・え び)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
29	月	三色井 大根と人参のツナサラダ みそ汁(れんこん・長ねぎ)	おこめリング・ごま せんべい・ごま油・ご 飯・ソーメン・パン粉 ・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・れん こん・玉ねぎ・小松菜 ・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 ごまぜんべい	475 kcal 16.6 g 16.0 g 70.8 g 1.1 g	582 kcal 19.8 g 18.8 g 89.0 g 1.4 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
30	火	ご飯 助宗タラのフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・いわし せんべい・ご飯・さ つまいり・パン粉・砂 糖・小麦粉・油	ステーキタラ・牛乳・豆 乳・豆腐・豚肉・味噌 油揚げ	キャベツ・ごぼう・みかん ごん・寒天・人参・洋なし 缶	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 わかめせんべい	517 kcal 20.3 g 15.9 g 79.0 g 0.7 g	640 kcal 24.7 g 18.8 g 99.9 g 0.8 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)
31	水	鶏肉の和豆乳スープパスタ きゅうりとコーンのわかめサラダ ヨーグルト	かぼちゃ&にんじんリ ング・ごま油・ご飯・ス パゲッティ・砂糖・小 麦粉・油	しらす干し・ヨーグル ト・牛乳・鶏肉・豆腐 味噌	きゅうり・グリーンピース ・コーン・しめじ・なす・ワ カメ・玉ねぎ	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング	535 kcal 24.8 g 21.0 g 65.0 g 1.4 g	666 kcal 30.9 g 25.8 g 81.0 g 1.6 g	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・小麦)	アレルギー (乳・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。  
※1～2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。