

リトルキッズ	7月	3色食品群			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	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
1	月	ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のどろみ煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・しらす＆わかめ せんべい・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 パインの米粉蒸しパン	507 kcal 20.9 g 13.5 g 79.5 g 1.1 g	629 kcal 25.7 g 15.5 g 101.0 g 1.4 g
2	火	ひじきのコンゴ飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	コーン・チンゲン菜・なす・ひじき・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・酢・精製塩	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 チーズスコーン	517 kcal 23.8 g 17.4 g 71.0 g 1.9 g	639 kcal 29.6 g 20.9 g 88.6 g 2.4 g
3	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) ＊フルーツ(メロン)	ごま油・ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	シロイトカラ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	メロン・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ツナ人参のおやき風	459 kcal 21.5 g 18.0 g 57.0 g 0.8 g	562 kcal 26.5 g 21.6 g 70.2 g 0.9 g
4	木	夏野菜カレー 白菜とインゲンのサラダ スープ(大根・人参) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・パプリカ黄・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・白菜	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ポパイケーキ	501 kcal 16.1 g 18.3 g 73.8 g 1.7 g	624 kcal 19.2 g 22.1 g 94.1 g 2.2 g
5	金	●七夕そうめん なすと玉ねぎの味噌そぼろ じゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・じゃが芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌	オクラ・コーン・トマト・なす・バナナ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ミニチャーハン風	475 kcal 19.4 g 14.4 g 70.4 g 1.3 g	589 kcal 23.8 g 16.9 g 89.5 g 1.6 g
6	土	鉄分強化！ふりかけご飯 しらすのかき揚げ 豚肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁(豆腐・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・ご飯・しらすのかき揚げ バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・ほうれん草・玉ねぎ	牛乳 豆腐 牛乳 豆乳ホットケーキ	526 kcal 16.1 g 18.3 g 76.2 g 1.4 g	657 kcal 23.0 g 22.1 g 92.3 g 1.8 g
7	日	ご飯 豚肉とじゃが芋のみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ごませんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 ごませんべい 牛乳 豆乳小豆うりょう	526 kcal 20.1 g 15.5 g 81.5 g 1.1 g	651 kcal 24.6 g 18.1 g 103.4 g 1.4 g
8	月	ご飯 助宗タラの煮付け 野菜と鶏肉のコーン炒め みそ汁(大根・豆腐) フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・油	きな粉・スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	オレンジ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	牛乳 いわしせんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	446 kcal 21.1 g 11.6 g 68.4 g 1.2 g	544 kcal 25.8 g 13.0 g 85.6 g 1.5 g
9	火	ご飯 ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ みそ汁(ごぼう・長ねぎ)	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・ソフトな塩せん・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	あおさ粉・インゲン・キャベツ・きゅうり・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 炊き込みそぼろおにぎり スティック野菜	489 kcal 19.9 g 15.9 g 70.1 g 1.8 g	603 kcal 24.3 g 18.9 g 87.9 g 2.2 g
10	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ(チンゲン菜・人参)	ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆缶	オクラ・カットトマトパック・ズッキーニ・チンゲン菜・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	451 kcal 17.8 g 15.1 g 65.0 g 1.2 g	549 kcal 21.5 g 17.8 g 80.6 g 1.5 g
11	木	ご飯 カラスカレイのごま衣焼き 白菜の油揚げのそぼろ煮 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・じゃが芋・しらす＆わかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・とうもろこし・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 フライドポテト とうもろこし	475 kcal 18.3 g 19.3 g 63.7 g 1.0 g	586 kcal 22.1 g 23.4 g 79.7 g 1.2 g
12	金	鶏肉の甘辛丼 かぼちゃときょうりのサラダ みそ汁(なす・えのき茸)	ごま油・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	えのき茸・かぼちゃ・きゅうり・なす・レーズン・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 カラメルがけ 粉豆腐のレーズンケーキ	498 kcal 18.6 g 16.6 g 74.0 g 1.3 g	613 kcal 22.5 g 19.8 g 92.6 g 1.6 g
13	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁(ソーメン・油揚げ) ヨーグルト	ごま・じゃが芋・ソーメン・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キヌサヤ・キャベツ・人参・大根	牛乳 わかめせんべい 牛乳 お好み焼き	518 kcal 25.8 g 16.6 g 71.5 g 1.1 g	641 kcal 32.3 g 19.7 g 89.8 g 1.4 g
14	日	ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁(さつま芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	エビ・きな粉・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌	チンゲン菜・ぶなしめじ・ワカメ・玉ねぎ・人参・白桃缶	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きなこ玉 フルーツ(白桃缶)	514 kcal 27.1 g 17.8 g 67.2 g 1.1 g	641 kcal 34.0 g 21.5 g 85.2 g 1.4 g
15	月	ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のどろみ煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 パインの米粉蒸しパン	505 kcal 20.8 g 13.4 g 78.9 g 1.1 g	629 kcal 25.7 g 15.5 g 101.0 g 1.4 g
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	
3~5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	610	25.5	19.5	88.6	1.6	
1~2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	494	20.8	16.4	70.4	1.3	

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、食後予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われるいます。

リトルキッズ	7月	3色食品群			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	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
16	火	ひじきのコンゴ飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	コーン・チンゲン菜・なす・ひじき・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・酢・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 チーズスコーン	513 kcal 23.8 g 17.4 g 69.8 g 1.9 g	640 kcal 29.7 g 20.9 g 88.7 g 2.4 g
17	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) アツプルゼリー	ごませんべい・ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトカラ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	りんごジュース・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	牛乳 ごませんべい 牛乳 ツナと人参のおやき風	472 kcal 21.3 g 18.2 g 59.9 g 0.8 g	578 kcal 26.2 g 21.7 g 74.3 g 0.9 g
18	木	夏野菜カレー 白菜とインゲンのサラダ スープ(大根・人参) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・パプリカ黄・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・白菜	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ポパイケーキ	505 kcal 16.2 g 18.4 g 74.7 g 1.7 g	624 kcal 19.2 g 22.1 g 94.1 g 2.2 g
19	金	●盛岡名物じゃじゃ麺風 キャベツと油揚げの炒め物 すまし汁(なす・じゃが芋) フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せん・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	キャベツ・きゅうり・なす・バナナ・玉ねぎ・人参・生姜・万能ねぎ	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 ミニチャーハン風	485 kcal 20.5 g 18.1 g 64.4 g 1.5 g	598 kcal 25.1 g 21.9 g 80.2 g 1.8 g
20	土	鉄分強化！ふりかけご飯 しらすのかき揚げ 豚肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁(豆腐・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・ご飯・しらすのかき揚げ バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	牛乳 小魚せんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	531 kcal 18.9 g 18.3 g 77.4 g 1.4 g	657 kcal 23.0 g 22.1 g 97.3 g 1.8 g
21	日	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ごま油・しらす＆わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 豆乳小豆うりょう	523 kcal 20.1 g 15.4 g 81.3 g 1.1 g	651 kcal 24.6 g 18.1 g 103.4 g 1.4 g
22	月	ご飯 助宗タラの煮付け 野菜と鶏肉のコーン炒め みそ汁(大根・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	きな粉・スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	オレンジ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	447 kcal 21.0 g 11.5 g 68.8 g 1.2 g	544 kcal 25.8 g 13.0 g 85.6 g 1.5 g
23	火	ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ みそ汁(ごぼう・長ねぎ)	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・わかめせんべい・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	あおさ粉・インゲン・キャベツ・きゅうり・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳 わかめせんべい 牛乳 炊き込みそぼろおにぎり スティック野菜	490 kcal 19.9 g 16.0 g 70.1 g 1.7 g	603 kcal 24.3 g 18.9 g 87.9 g 2.2 g
24	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ(チンゲン菜・人参)	ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆缶	オクラ・カットトマトパック・ズッキーニ・チンゲン菜・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ふんわりどら焼き	446 kcal 17.8 g 15.1 g 63.8 g 1.2 g	549 kcal 21.5 g 17.8 g 80.6 g 1.5 g
25	木	ご飯 カラスカレイのごま衣焼き 白菜の油揚げのそぼろ煮 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ごま・ご飯・じゃが芋・しらす＆わかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・とうもろこし・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 フライドポテト とうもろこし	473 kcal 18.2 g 19.2 g 63.1 g 1.0 g	586 kcal 22.1 g 23.4 g 79.7 g 1.2 g
26	金	鶏肉の甘辛丼 かぼちゃときょうりのサラダ みそ汁(なす・えのき茸)	ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	えのき茸・かぼちゃ・きゅうり・なす・レーズン・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 カラメルがけ 粉豆腐のレーズンケーキ	493 kcal 18.5 g 16.6 g 72.7 g 1.3 g	613 kcal 22.5 g 19.8 g 92.6 g 1.6 g
27	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁(ソーメン・油揚げ) ヨーグルト	ごませんべい・ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キヌサヤ・キャベツ・人参・大根	牛乳 ごませんべい 牛乳 お好み焼き	519 kcal 25.8 g 16.7 g 71.4 g 1.1 g	641 kcal 32.3 g 19.7 g 89.8 g 1.4 g
28	日	豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁(さつま芋・ワカメ)	ごま油・ごま・ごま油・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	エビ・きな粉・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌	しめじ・チンゲン菜・ワカメ・玉ねぎ・人参・白桃缶	牛乳 いわしせんべい 牛乳 きなこ玉 フルーツ(白桃缶)	518 kcal 27.2 g 17.9 g 68.1 g 1.1 g	641 kcal 34.0 g 21.5 g 85.2 g 1.4 g
29	月	ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のどろみ煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ごま油・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌	あおさ粉・インゲン・キャベツ・パプリカ黄・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 パインの米粉蒸しパン	508 kcal 20.9 g 13.4 g 79.8 g 1.2 g	629 kcal 25.7 g 15.5 g 101.0 g 1.4 g
30	火	ひじきのコンゴ飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・花ふ・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	コーン・チンゲン菜・なす・ひじき・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・酢・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 チーズスコーン	517 kcal 23.8 g 17.4 g 70.9 g 1.9 g	640 kcal 29.7 g 20.9 g 88.6 g 2.4 g
31	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ごま油・しらす＆わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトカラ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 ツナと人参のおやき風	460 kcal 21.4 g 18.0 g 57.5 g 0.8 g	566 kcal 26.3 g 21.6 g 71.3 g 0.9 g

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見ただけ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歳児の栄養量は、午前おやつ・昼食・午後おやつ の合計栄養量になります。

タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平 師匠

アサガオが綺麗に咲いていますね~

