

リトルキッズ	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	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	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	あおさ粉・オレンジ・キャ ベツ・パインナップ缶・ 玉ねぎ・小松菜・人参・ 切干大根	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	ニエルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー	アレルギー	午後おやつ(1～2歳児のみ)	ニエルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー	アレルギー
2	火	ひじきのコーンご飯 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	肉・豆乳・豆腐・味噌 冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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 ちや・パプリカ黄・パプリ カ赤・ほうれん草・玉ね ぎ・人参・大根・白菜	SBカレーの王子さま顆 粒・ベーキングパウ ダー・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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・と 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	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・ 水・精製塩	牛乳 としらすのかき揚げ 牛乳 豆腐ホットケーキ	526 kcal 16.1 g 18.3 g 76.2 g 1.4 g	657 kcal 23.0 g 22.1 g 97.1 g 1.8 g	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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・グリーンビー ズ・ワカメ・玉ねぎ・人 参・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 豆腐小豆うりょう	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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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	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 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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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)	いわしせんべい・ご 飯・砂糖・小麦粉・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	ウスターソース・みりん 風調味料・酒・出し汁・ 醤油・酢・精製塩	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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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	ケチャップ・ベーキング パウダー・酒・出し汁・ 醤油・酢・水・精製塩	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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 フライドポテ 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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・水・精製 塩	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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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	ウスターソース・ケチャ ップ・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 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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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・ぶなめ じ・ワカメ・玉ねぎ・人 参・白桃缶	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油	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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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	あおさ粉・オレンジ・キャ ベツ・パインナップ缶・ 玉ねぎ・小松菜・人参・ 切干大根	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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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										
3～5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	610	25.5	19.5	1.6										
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	494	20.8	16.4	1.3										

リトルキッズ	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	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー		
16	火	ひじきのコーンご飯 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	肉・豆乳・豆腐・味噌 冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	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 とらろこしすなっく 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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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) アップルゼリー	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	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
18	木	ご飯 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	シロイトラ・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	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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 フルーツ(バナナ)	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	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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・と 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)	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	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・ 水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 豆腐ホットケーキ	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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
21	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・グリーンビー ズ・ワカメ・玉ねぎ・人 参・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 豆腐小豆うりょう	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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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	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 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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
23	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)	いわしせんべい・ご 飯・砂糖・小麦粉・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	ウスターソース・みりん 風調味料・酒・出し汁・ 醤油・酢・精製塩	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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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	ケチャップ・ベーキング パウダー・酒・出し汁・ 醤油・酢・水・精製塩	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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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・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	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かわちや&にんじんリ ング 牛乳 フライドポテ 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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・精製 塩	牛乳 とらろこしすなっく 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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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・ご飯・ 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	ウスターソース・ケチャ ップ・ふりかけ・みりん 風調味料・酒・出し汁・ 醤油・酢・水・精製塩	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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
28	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	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油	牛乳 わかめせんべい 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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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・ぶなめ じ・ワカメ・玉ねぎ・人 参・白桃缶	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きなこ玉 フルーツ(白桃缶)	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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
30	火	ひじきのコーンご飯 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・花ふ 砂糖・小魚せんべい 砂糖・小麦粉・片栗 粉・油	肉・豆乳・豆腐・味噌 冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	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 とらろこしすなっく 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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
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・しらす＆わか めせんべい・バ ター・砂糖・小麦粉・ 油	シロイトラ・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	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー

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～

食べるだけでなく飲んで食べてもよし、飲む
むことで、食前予防や消化の負担が減り、
お腹に良いと言われています。

※3色食品群は食品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。