

8月

リトキッズ	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	午前おやつ(1~2歳児のみ)	アレルギー	アレルギー	アレルギー	エネ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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
1	木	ご飯 鶏肉のみそ漬炒め 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーマン)	ご飯・スパゲッティ・ソーマン・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・油	牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・チンゲン菜・パプリカ黄・ピーマン・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・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ミニナポリタン	503 kcal 20.8 g 15.9 g 75.3 g 1.3 g	620 kcal 25.5 g 18.9 g 94.4 g 1.6 g	午前おやつ(1~2歳児のみ)	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
2	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のどろみ煮 みそ汁(もやし・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	あおさ粉・グリーンアスパラ・バナナ・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 じゃが芋の磯田チーズ焼き	482 kcal 21.7 g 17.5 g 65.1 g 1.3 g	593 kcal 26.7 g 20.9 g 81.1 g 1.6 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
3	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐・粉豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ヘルシーくずもち	486 kcal 22.1 g 20.2 g 58.0 g 1.2 g	603 kcal 27.3 g 24.7 g 72.8 g 1.5 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
4	日	ご飯 豆腐と白菜のきのこ煮 鶏レバーの甘辛揚げ すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏レバー・豆腐	しめじ・トマト・ほうれん草・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	466 kcal 20.1 g 14.2 g 70.0 g 1.4 g	576 kcal 24.7 g 16.6 g 89.0 g 1.8 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
5	月	豚肉のどろみあんかけ丼 大根のしらすサラダ みそ汁(チンゲン菜・焼ふ)	ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・チンゲン菜・パインアップル・玉ねぎ・人参・大根	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 スイートパンプキンフルーツ(パイン缶)	443 kcal 16.7 g 15.2 g 65.2 g 1.1 g	545 kcal 20.1 g 18.0 g 82.5 g 1.4 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
6	火	ご飯 カラスカレイのコロコロ焼き ほうれん草と鶏肉のくたくた煮 スープ(人参・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・ごませんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆腐	オレンジ・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 おからホットケーキ	486 kcal 19.1 g 15.7 g 73.9 g 1.2 g	597 kcal 23.2 g 18.4 g 93.2 g 1.5 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
7	水	●ごま塩ご飯 ●とんべい風キャベツ焼き ●焼きもちし みそ汁(なす・かぼちゃ) フルーツ(バナナ)	いわしせんべい・ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆缶	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・とうもろこし・なす・バナナ・もやし・寒天	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 きな粉豆腐寒天あんこ	512 kcal 21.0 g 16.1 g 77.1 g 1.0 g	633 kcal 25.7 g 19.0 g 97.3 g 1.2 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
8	木	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と鶏肉の煮物 玉ねぎと夏野菜の醤油炒め みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・片栗粉・味噌・油揚げ	ズッキーニ・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 キャロット蒸しパン	468 kcal 19.5 g 15.5 g 67.4 g 1.3 g	575 kcal 23.8 g 18.4 g 84.2 g 1.5 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
9	金	ポークカレーライス きゅうり(ひじき)のツナサラダ スープ(ほうれん草・コーン) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・ひじき・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	SBカレーの王子さま顆粒・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 冷やしおろしわかめうどん	491 kcal 18.7 g 15.2 g 74.4 g 1.8 g	603 kcal 22.7 g 18.0 g 93.3 g 2.3 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
10	土	ご飯 白糸タラのムニエル さきみとさつま芋のおかか和え みそ汁(キャベツ・えのき茸) ヨーグルト	ご飯・さつま芋・しらす・わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	えのき茸・キャベツ・みかん缶・寒天・人参・白桃缶	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらすわかめうどん 牛乳 冷やし冷えフルーツ寒天	437 kcal 21.2 g 10.6 g 69.2 g 0.7 g	535 kcal 26.1 g 11.6 g 87.1 g 0.8 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
11	日	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 玉ねぎとズッキーニのコーン炒め みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・米粉・油	牛乳・鮭・豆腐・片栗粉・味噌	コーン・ズッキーニ・ワカメ・玉ねぎ・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 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	502 kcal 19.1 g 16.4 g 73.5 g 1.2 g	618 kcal 23.2 g 19.6 g 91.9 g 1.5 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
12	月	ご飯 鮭の旨辛だれ 豚肉の野菜煮 みそ汁(豆腐・小松菜) フルーツ(パイン缶)	ご飯・りんごジャム・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆腐・片栗粉・味噌	トマト・パインアップル缶・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参	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 わかめせんべい 牛乳 粉豆腐のジャムレーズン蒸しパン	513 kcal 25.3 g 14.9 g 74.0 g 1.2 g	635 kcal 31.6 g 17.4 g 93.2 g 1.5 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
13	火	冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまがらみ フルーツ(洋梨缶)	ごま・ごま油・ご飯・ソーマン・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉	アスパラ・オクラ・かぼちゃ・ワカメ・人参・洋なし	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 しらすぼろチャーハン	493 kcal 23.4 g 14.2 g 70.3 g 1.4 g	613 kcal 29.0 g 16.6 g 89.4 g 1.8 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
14	水	ご飯 助宗タラの旨辛あんかけ ほうれん草と人参の煮物 具だくさん汁(豚肉・なす・ごぼう) フルーツ(みかん缶)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆腐・片栗粉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・なす・ほうれん草・みかん缶・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 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 米粉のドーナッツ	481 kcal 20.5 g 15.5 g 68.7 g 1.1 g	597 kcal 25.2 g 18.4 g 87.2 g 1.4 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
15	木	ご飯 鶏肉のみそ漬炒め 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーマン)	ご飯・スパゲッティ・ソーマン・とうもろこしすなっく・砂糖・油	牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・チンゲン菜・ピーマン・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・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ミニナポリタン	538 kcal 20.7 g 20.4 g 71.7 g 1.1 g	674 kcal 25.5 g 25.0 g 91.3 g 1.4 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	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-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	598	25.5	18.9	87.4
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	485	20.7	16.0	69.5

食べ物は良く噛んで食べてください。よく噛むことで、食中毒予防や消化の負担が減ります。お腹に良いと書かれています。

8月

リトキッズ	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	午前おやつ(1~2歳児のみ)	アレルギー	アレルギー	アレルギー	エネ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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
16	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のどろみ煮 みそ汁(かぶ・青ねぎ) フルーツ(白桃缶)	ごませんべい・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	あおさ粉・かぶ・グリーンアスパラ・玉ねぎ・小松菜・人参・青ねぎ・白桃缶	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 じゃが芋の磯田チーズ焼き	487 kcal 21.6 g 17.6 g 66.2 g 1.3 g	598 kcal 26.6 g 20.9 g 82.8 g 1.6 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
17	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	いわしせんべい・ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐・粉豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	492 kcal 22.3 g 20.3 g 59.0 g 1.2 g	606 kcal 27.4 g 24.7 g 72.9 g 1.5 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
18	日	ご飯 豆腐と白菜のきのこ煮 鶏レバーの甘辛揚げ すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ごま・ご飯・塩せん・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆腐	ぶなしめじ・ブロッコリー・ほうれん草・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	473 kcal 20.8 g 14.3 g 70.9 g 1.5 g	582 kcal 25.5 g 16.7 g 89.0 g 1.8 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
19	月	豚肉のどろみあんかけ丼 大根のしらすサラダ みそ汁(チンゲン菜・焼ふ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・チンゲン菜・パインアップル缶・玉ねぎ・人参・大根	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 スイートパンプキンフルーツ(パイン缶)	451 kcal 16.9 g 15.2 g 65.5 g 1.1 g	549 kcal 20.3 g 18.0 g 81.3 g 1.4 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
20	火	ご飯 カラスカレイのコロコロ焼き ほうれん草と鶏肉のくたくた煮 スープ(人参・ごぼう) フルーツ(レモン)	イチゴジャム・ご飯・カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆腐	おから・カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆腐	ごぼう・ほうれん草・りんご・人参・寒天・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらすわかめせんべい 牛乳 おからホットケーキ	495 kcal 19.2 g 15.7 g 76.3 g 1.2 g	613 kcal 23.4 g 18.5 g 96.7 g 1.5 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
21	水	ご飯 なすとトマトの麻婆炒め キャベツのコンサダ スープ(かぼちゃ・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・片栗粉	きな粉・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・コーン・トマト・なす・ワカメ・寒天・玉ねぎ	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 きな粉豆腐寒天あんこ	468 kcal 19.1 g 17.2 g 65.6 g 1.1 g	572 kcal 23.2 g 20.7 g 81.3 g 1.4 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
22	木	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と鶏肉の煮物 玉ねぎと夏野菜の醤油炒め みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	いわしせんべい・ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・片栗粉・味噌・油揚げ	ズッキーニ・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 キャロット蒸しパン	469 kcal 19.5 g 15.6 g 67.4 g 1.2 g	575 kcal 23.8 g 18.4 g 84.2 g 1.5 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
23	金	ポークカレーライス きゅうり(ひじき)のツナサラダ スープ(ほうれん草・コーン) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・ひじき・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	SBカレーの王子さま顆粒・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 冷やしおろしわかめうどん	486 kcal 18.7 g 15.2 g 73.2 g 1.8 g	603 kcal 22.7 g 18.0 g 93.3 g 2.3 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
24	土	ご飯 白糸タラのムニエル さきみとさつま芋のおかか和え みそ汁(キャベツ・えのき茸) ヨーグルト	ご飯・さつま芋・しらす・わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	えのき茸・キャベツ・みかん缶・寒天・人参・白桃缶	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 冷やし冷えフルーツ寒天	435 kcal 21.1 g 10.5 g 68.6 g 0.7 g	535 kcal 26.1 g 11.6 g 87.1 g 0.8 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
25	日	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 玉ねぎとズッキーニのコーン炒め みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	いわしせんべい・ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆缶	コーン・ズッキーニ・ワカメ・玉ねぎ・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 とうもろこしすなっく 牛乳 米粉の小豆ケーキ	497 kcal 19.0 g 16.4 g 72.2 g 1.2 g	618 kcal 23.2 g 19.6 g 91.9 g 1.5 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
26	月	ご飯 鮭の旨辛だれ 豚肉の野菜煮 みそ汁(豆腐・小松菜) フルーツ(オレンジ)	ご飯・りんごジャム・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆腐・片栗粉・味噌	オレンジ・トマト・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参	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 ごませんべい 牛乳 粉豆腐のジャムレーズン蒸しパン	511 kcal 25.4 g 15.0 g 72.8 g 1.2 g	630 kcal 31.7 g 17.4 g 91.7 g 1.5 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
27	火	冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまがらみ フルーツ(梨)	ごま・ごま油・ご飯・ソーマン・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉	オクラ・かぼちゃ・グリーンアスパラ・ワカメ・人参・梨	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 しらすぼろチャーハン	486 kcal 23.4 g 14.3 g 70.3 g 1.4 g	598 kcal 28.9 g 16.6 g 88.2 g 1.8 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
28	水	ご飯 助宗タラの旨辛あんかけ ほうれん草と人参の煮物 具だくさん汁(豚肉・なす・ごぼう) フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油	スゲソウタラ・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	キヌサヤ・ごぼう・なす・バナナ・ほうれん草・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 小魚すなっく 牛乳 米粉のドーナッツ	479 kcal 20.2 g 15.4 g 69.2 g 1.2 g	590 kcal 24.7 g 18.2 g 86.7 g 1.4 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
29	木	●金魚飯(岐阜県) ●鶏ちゃん焼き(岐阜県) 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーマン) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・スパゲッティ・ソーマン・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参・生姜	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・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ミニナポリタン	538 kcal 22.3 g 17.3 g 79.3 g 1.5 g	667 kcal 27.5 g 20.8 g 99.9 g 1.9 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
30	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のどろみ煮 みそ汁(もやし・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま・じゃが芋・しらす・わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	あおさ粉・グリーンアスパラ・バナナ・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 しらすわかめせんべい 牛乳 じゃが芋の磯田チーズ焼き	480 kcal 21.7 g 17.5 g 64.8 g 1.3 g	593 kcal 26.7 g 20.9 g 81.1 g 1.6 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
31	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	いわしせんべい・ごま・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐・粉豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	491 kcal 22.1 g 20.2 g 59.3 g 1.2 g	603 kcal 27.3 g 24.7 g 72.8 g 1.5 g	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー

※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。

タイハイ(株)
広津サポーター
林家たい甲師匠

