



離乳食	曜日	後期(9~11ヶ月)				中期(7~8ヶ月)				初期(5~6ヶ月)			
		昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧	昼	使用食材一覧	夕	使用食材一覧
		1	土	かゆ 豆腐と野菜ののり煮 白菜と人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・かぼちゃ・ワカメ・オレンジ	かゆ 豆腐と野菜ののり煮 白菜と人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・花ふ・味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・小松菜ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・白菜・人参
2	日	かゆ 鶏肉とキャベツのたくたく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ほうれん草・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のほくほく煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・さつまい・人参・出し汁・玉ねぎ・なす・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのたくたく煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・ほうれん草・味噌	かゆ 助宗タラと野菜のほくほく煮 玉ねぎのやわらか煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・さつまい・人参・出し汁・玉ねぎ・なす・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・ほうれん草	かゆペースト さつまい・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・さつまい・人参・玉ねぎ
3	月	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 人参のやわらか煮	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・人参・大根・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と人参のみそ煮 小松菜サラダ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・味噌・片栗粉・小松菜・じゃが芋・醤油	かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 人参のやわらか煮	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出し汁・人参・大根・焼ふ・味噌・オレンジ	かゆ 豆腐と人参のみそ煮 小松菜サラダ	おかゆ・豆腐・人参・出し汁・味噌・片栗粉・小松菜・じゃが芋・醤油	かゆペースト 白菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・白菜・人参・大根・オレンジ	かゆペースト 豆腐・人参ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・豆腐・人参・小松菜・じゃが芋
4	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつまい芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつまい芋・チンゲン菜・人参	かゆ 白糸タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・キャベツ・ワカメ・出し汁・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつまい芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつまい芋・チンゲン菜・人参	かゆ 白糸タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・トマト・水・精製塩・きゅうり・人参・キャベツ・ワカメ・出し汁・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト さつまい芋ペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつまい芋・チンゲン菜・人参	かゆペースト トマトペースト 人参ペースト キャベツペースト	おかゆ・トマト・人参・キャベツ
5	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎののり煮 もやしと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・もやし・人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎののり煮 もやしと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・出し汁・砂糖・醤油・白菜・人参・焼ふ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・白菜・人参
6	木	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・きゅうり・豆腐・ヨーグルト	かゆ 助宗タラのおろし煮 玉ねぎのみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・片栗粉・チンゲン菜・ソーメン・醤油	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 キャベツときゅうりのサラダ スープ・ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・きゅうり・豆腐・ヨーグルト	かゆ 助宗タラのおろし煮 玉ねぎのみそ煮 すまし汁	おかゆ・スケソウタラ・大根・人参・出し汁・玉ねぎ・味噌・片栗粉・チンゲン菜・ソーメン・醤油	かゆペースト 人参・玉ねぎ・じゃが芋ペースト キャベツペースト 豆腐ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・キャベツ・豆腐	かゆペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・大根・人参・玉ねぎ・チンゲン菜
7	金	かゆ 助宗タラと野菜ののり煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・人参・出し汁・片栗粉・トマト・ほうれん草・なす・ワカメ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と小松菜のたくたく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 助宗タラと野菜ののり煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・人参・出し汁・片栗粉・トマト・ほうれん草・なす・ワカメ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と小松菜のたくたく煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 白菜・人参ペースト トマト・ほうれん草ペースト バナナペースト	おかゆ・白菜・人参・トマト・ほうれん草・バナナ	かゆペースト 小松菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・人参・玉ねぎ
8	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・かぼちゃ・味噌	かゆ 豆腐と野菜ののり煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・チンゲン菜・花ふ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・かぼちゃ・味噌	かゆ 豆腐と野菜ののり煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・きゅうり・人参・チンゲン菜・花ふ	かゆペースト 玉ねぎペースト 大根・人参ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・玉ねぎ・大根・人参・かぼちゃ	かゆペースト 豆腐・キャベツ・玉ねぎペースト 人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・豆腐・キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜
9	日	かゆ 白糸タラと小松菜のたくたく煮 じゃが芋と人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・じゃが芋・人参・味噌・玉ねぎ・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と白菜のたくたく煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・なす・味噌	かゆ 白糸タラと小松菜のたくたく煮 じゃが芋と人参のみそ煮 すまし汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・小松菜・出し汁・じゃが芋・人参・味噌・玉ねぎ・ワカメ・醤油・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と白菜のたくたく煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・白菜・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・なす・味噌	かゆペースト 小松菜ペースト じゃが芋・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・小松菜・じゃが芋・人参・玉ねぎ	かゆペースト 白菜ペースト ほうれん草・人参ペースト	おかゆ・白菜・ほうれん草・人参
10	月	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 キャベツのたくたく煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・キャベツ・大根・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 キャベツのたくたく煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・キャベツ・大根・味噌	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜ペースト 人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・人参	かゆペースト 人参ペースト キャベツペースト 大根ペースト	おかゆ・人参・キャベツ・大根
11	火	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 白菜のだし煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・白菜・さつまい芋・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・小松菜・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 白菜のだし煮 すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・味噌・白菜・さつまい芋・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・人参・出し汁・砂糖・醤油・じゃが芋・小松菜・ワカメ・味噌	かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト さつまい芋ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・白菜・さつまい芋・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト じゃが芋ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・小松菜
12	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトともやしのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・もやし・キャベツ・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 豆腐と野菜のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・キャベツ・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 豆腐と野菜のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・かぼちゃ・出し汁・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト トマトペースト キャベツペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・トマト・キャベツ	かゆペースト かぼちゃペースト 豆腐・ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・かぼちゃ・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ
13	木	かゆ 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・白菜・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のやわらか煮 人参ときゅうりのサラダ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・鶏肉・じゃが芋・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のたくたく煮 大根と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・白菜・花ふ・味噌	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト フルーツ(オレンジ)	ソーメン・じゃが芋・人参・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト 大根・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・大根・人参・白菜
14	金	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 キャベツサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・醤油	かゆ 白糸タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のたくたく煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・もやし・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 キャベツサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・豆乳・水・精製塩・キャベツ・人参・出し汁・醤油	かゆ 白糸タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のたくたく煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・出し汁・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト チンゲン菜・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・チンゲン菜・人参・バナナ
15	土	かゆ 豆腐と野菜ののり煮 白菜と人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・かぼちゃ・ワカメ・オレンジ	かゆ 豆腐と野菜ののり煮 白菜と人参のたくたく煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・花ふ・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・大根・かぼちゃ・ワカメ・オレンジ	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・小松菜ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・白菜・人参	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト かぼちゃペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・かぼちゃ・オレンジ

都賀せいわ保育園

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	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・落花生・そば・そばかす・にんじん)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・そばかす・にんじん)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・そばかす・にんじん)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・そばかす・にんじん)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・そばかす・にんじん)		
1	月	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あん 白菜と人参の醤油炒め みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・しらす&わかめ せんべい・花ふ・砂糖 糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・豆 腐・味噌・油揚げ・茹 小豆缶	みかん缶・寒天・玉ね ぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・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 豆腐みかん&小豆の二色寒天	450 kcal 18.6 g 15.4 g 63.6 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	552 kcal 22.5 g 18.1 g 79.5 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦
2	月	ご飯 豚肉とキャベツのごま炒め きゅうりと人参のサラダ みそ汁(ほうれん草・ごぼう)	うどん・ごま・ごま油・ご 飯・ほうれん草と小松 菜せんべい・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味 噌	キャベツ・きゅうり・コー ン・ごぼう・チンゲン菜・ ほうれん草・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ミニ鶏うどん	477 kcal 21.0 g 15.6 g 64.9 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	585 kcal 25.8 g 18.5 g 80.3 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦
3	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・わかめ せんべい・砂糖・小麦 粉・焼ふ・油	カラスカレイ・牛乳・豆 腐・豚肉・味噌・油揚 げ・冷蔵ベーコンチーズ Ca+Fe	オレンジ・かぼちゃ・ひ じき・人参・大根・白菜	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 牛乳 スイートパンプキン 鉄分強化チーズ	511 kcal 21.3 g 21.4 g 63.2 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	632 kcal 26.2 g 26.2 g 78.6 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦
4	火	スパゲティナポリタン さつま芋とコーンのコロコロ炒め スープ(チンゲン菜・人参)	イチゴジャム・さつま 芋・スパゲティ・砂 糖・小魚すなっく・小 麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	コーン・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・ベーキングパウ ダー・みりん風調味料・ 出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	474 kcal 17.8 g 15.0 g 70.2 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	587 kcal 21.5 g 17.7 g 89.2 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦
5	水	ご飯 ●鮭のかみかみキノコあんかけ ●かみかみサラダ みそ汁(なす・万能ねぎ) ●フルーツ(すいか)	かぼちゃ&にんじん リング・ごま油・ご飯・砂 糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鮭 納豆・味噌	あおさ粉・えのき茸・し めじ・なす・もやし・玉 ねぎ・小玉すいか・人 参・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじん リング 牛乳 あおさ粉巻き納豆	469 kcal 20.5 g 12.0 g 75.0 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	581 kcal 25.2 g 13.6 g 95.7 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦
6	木	チキンカレーライス キャベツのツナサラダ スープ(豆腐・キヌサヤ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・とうも ろこすなっく・砂糖・ 小麦粉・米粉・油	きな粉・ツナフレーク 缶・ヨーグルト・牛乳・ 鶏肉・豆乳・豆腐	オレンジ・キヌサヤ・キャ ベツ・きゅうり・玉ねぎ・ 人参	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 とうもろこすなっく 牛乳 きなこスティック フルーツ(オレンジ)	580 kcal 21.3 g 21.5 g 80.8 g 1.7 g	kcal g g g g	乳・小麦	730 kcal 26.3 g 26.5 g 103.5 g 2.2 g	kcal g g g g	乳・小麦
7	金	ご飯 助宗タラの塩あん煮 具だくさん汁(豚肉・なす・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ごまぜんべい・ごま 油・ご飯・さつま芋・バ ター・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	スケツウタラ・牛乳・豚 肉・味噌	トマト・なす・バナナ・ほ うれん草・ワカメ・人 参・白菜・白桃缶	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごまぜんべい さつま芋の黄金焼き フルーツ(白桃缶)	481 kcal 19.0 g 77.4 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	590 kcal 23.1 g 97.9 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦
8	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参の和え物 みそ汁(かぼちゃ・インゲン)	いわしせんべい・ご 飯・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・ 豆乳・豚肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・パ プリカ黄・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・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 いわしせんべい 牛乳 ピザまん風	531 kcal 21.3 g 19.7 g 71.6 g 1.7 g	kcal g g g g	乳・小麦	659 kcal 26.1 g 23.9 g 89.9 g 2.2 g	kcal g g g g	乳・小麦
9	日	ご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏レバーのみそ煮 すまし汁(玉ねぎ・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ソフ トな塩せんべい・パ ン粉・米粉・片栗粉・油	おから・シロイタラ ヨーグルト・牛乳・鶏レ バー・豆乳・味噌	ワカメ・玉ねぎ・小松菜 ・人参・生姜	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 ソフトな塩せん 牛乳 人参おからドーナツ	500 kcal 21.3 g 15.4 g 73.3 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	618 kcal 26.2 g 18.2 g 92.2 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦
10	月	ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 きゅうりと人参の胡麻サラダ みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・砂 糖・小魚せんべい・焼 ふ・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味 噌	かぼちゃ・きゅうり・ご ぼう・チンゲン菜・りんご ジュース・寒天・玉ねぎ ・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 大学かぼちゃ アップルゼリー	467 kcal 18.1 g 14.3 g 72.0 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	571 kcal 21.9 g 16.7 g 90.0 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦
11	火	ご飯 鮭のみそパン焼き 鶏肉と白菜のコーン煮 すまし汁(さつま芋・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・しらす &わかめせんべい・ パン粉・マカロニ・砂 糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・味噌 油揚げ	オレンジ・コーン・パセ リ・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャ ップ・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 マカロニミートソース	550 kcal 30.2 g 19.0 g 74.0 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	687 kcal 24.4 g 23.0 g 93.6 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦
12	水	納豆ごはん 豚生姜炒め 夏野菜サラダ みそ汁(キャベツ・なめこ)	ご飯・ほうれん草と小 松菜せんべい・りんご ジュース・砂糖・小麦粉 ・油	ヨーグルト・牛乳・豚 肉・納豆・味噌	キャベツ・トマト・なめ こ・パプリカ黄・もやし・玉 ねぎ・人参・生姜	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 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ヨーグルトパン	487 kcal 20.7 g 15.3 g 72.0 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	598 kcal 24.4 g 18.1 g 89.9 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦
13	木	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・ じゃが芋・ソーメン・マ ヨネーズ・わかめせん べい・砂糖・片栗粉・ 油	チーズ・ツナフレーク 缶・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ・き ゃうり・人参	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 酢・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	533 kcal 20.4 g 20.6 g 69.7 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・卵・小麦	662 kcal 25.0 g 25.1 g 87.3 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・卵・小麦
14	金	ご飯 照り豚となすのみそグラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ(人参・長ねぎ)	ご飯・バター・パン粉 ・砂糖・小魚すなっく ・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏 肉・豆乳・豚肉・粉豆 腐・味噌	キャベツ・コーン・なす ・パセリ・玉ねぎ・人参・水 菜・長ねぎ	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 粉豆腐のコーンチヂミ	478 kcal 22.9 g 16.2 g 64.4 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	593 kcal 28.4 g 19.3 g 81.4 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦
15	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あん 白菜と人参の醤油炒め みそ汁(花ふ・油揚げ)	かぼちゃ&にんじん リング・ご飯・花ふ・砂 糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆 腐・味噌・油揚げ・茹 小豆缶	みかん缶・寒天・玉ね ぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味 料・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 豆腐みかん&小豆の二色寒天	448 kcal 18.5 g 15.3 g 63.0 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	552 kcal 22.5 g 18.1 g 79.5 g 1.1 g	kcal g g g g	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
3~5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	613	25.0	19.6	613	25.0	19.6	88.8
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	496	20.4	16.5	496	20.4	16.5	70.5

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	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・落花生・そば・そばかす・にんじん)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・そばかす・にんじん)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・そばかす・にんじん)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・そばかす・にんじん)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・そばかす・にんじん)		
16	月	ご飯 豚肉とキャベツのごま炒め きゅうりと人参のサラダ みそ汁(ほうれん草・ごぼう)	うどん・ごま・ごま油・ご 飯・とうもろこすなっ く・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味 噌	キャベツ・きゅうり・コー ン・ごぼう・チンゲン菜・ ほうれん草・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 とうもろこすなっ く 牛乳 ミニ鶏うどん	472 kcal 20.9 g 15.6 g 63.6 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	585 kcal 25.8 g 18.5 g 80.3 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦
17	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごまぜんべい・ご飯・ バター・砂糖・小麦 粉・焼ふ・油	カラスカレイ・牛乳・豆 腐・豚肉・味噌・油揚 げ・冷蔵ベーコンチ ーズCa+Fe	オレンジ・かぼちゃ・ひ じき・人参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 スイートパンプキン 鉄分強化チーズ	512 kcal 21.3 g 21.5 g 63.1 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	632 kcal 26.2 g 26.2 g 78.6 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦
18	火	スパゲティナポリタン さつま芋とコーンのコロコロ炒め スープ(チンゲン菜・人参)	イチゴジャム・いわし せんべい・さつま芋 ・スパゲティ・砂糖・小 麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	コーン・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・ベーキングパウ ダー・みりん風調味料・ 出し汁・醤油・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	478 kcal 17.9 g 15.1 g 71.1 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	587 kcal 21.5 g 17.7 g 89.2 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦
19	水	ご飯 鮭と野菜の炒め物 切干大根ともやし のサラダ みそ汁(なす・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・ソフトな 塩せんべい・片栗粉・ 油	しらす干し・牛乳・鮭 納豆・味噌	あおさ粉・えのき茸・グ リーンアスパラ・なす・パ プリカ・もやし・玉ねぎ・ 人参・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 あおさ粉巻き納豆	475 kcal 20.4 g 11.9 g 76.9 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	585 kcal 25.0 g 13.5 g 97.1 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦
20	木	チキンカレーライス キャベツのツナサラダ スープ(豆腐・キヌサヤ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖 ・小魚せんべい・小麦 粉・米粉・油	きな粉・ツナフレーク 缶・ヨーグルト・牛乳・ 鶏肉・豆乳・豆腐	オレンジ・キヌサヤ・キャ ベツ・きゅうり・玉ねぎ・ 人参	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 小魚せんべい 牛乳 きなこスティック フルーツ(オレンジ)	585 kcal 21.4 g 21.5 g 82.0 g 1.7 g	kcal g g g g	乳・小麦	730 kcal 26.3 g 26.5 g 103.5 g 2.2 g	kcal g g g g	乳・小麦
21	金	ご飯 助宗タラの塩あん煮 具だくさん汁(豚肉・なす・ワカメ) フルーツ(みかん缶)	ごま油・ご飯・さつま 芋・わかめせんべい・ 小麦粉・片栗粉・油	スケツウタラ・牛乳・豚 肉・味噌	トマト・なす・ほうれん 草・みかん缶・りんご ジュース・ワカメ・寒天 ・人参・白菜	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 さつま芋の黄金焼き アップルゼリー	484 kcal 18.9 g 12.3 g 78.8 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	598 kcal 23.0 g 13.9 g 100.0 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦
22	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け みそ汁(かぼちゃ・インゲン)	ご飯・ほうれん草と小 松菜せんべい・砂糖 ・小麦粉・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・ 豆乳・豚肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・ ピーマン・玉ねぎ・人 参・大根	ウスターソース・ケチャ ップ・みりん風調味料・ 出し汁・醤油・酢・ 精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい ピザまん風	533 kcal 21.3 g 72.0 g 1.7 g	kcal g g g g	乳・小麦	660 kcal 26.2 g 89.9 g 2.2 g	kcal g g g g	乳・小麦
23	日	ご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏レバーのみそ煮 すまし汁(玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・パ ター・わかめせんべ い・砂糖・米粉・片栗 粉・油	おから・シロイタラ ・牛乳・鶏レバー・豆 乳・味噌	オレンジ・ワカメ・玉 ねぎ・小松菜・人参・生 姜	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 牛乳 人参おからドーナツ	492 kcal 20.4 g 14.6 g 73.7 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	606 kcal 25.0 g 17.0 g 92.7 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦
24	月	ご飯 豆腐と豚肉のくずし煮 きゅうりと人参の胡麻サラダ みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・砂 糖・小魚すなっく・焼 ふ・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味 噌	かぼちゃ・きゅうり・ご ぼう・チンゲン菜・りんご ジュース・寒天・玉ねぎ ・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 大学かぼちゃ アップルゼリー	466 kcal 18.3 g 14.3 g 69.8 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	576 kcal 22.1 g 16.7 g 88.7 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦
25	火	●鮭とコーンのおにぎり 鶏肉と白菜のアスマラ炒め さつま芋の煮物 みそ汁(キャベツ・なめこ)	かぼちゃ&にんじん リング・ご飯・さつま 芋・マカロニ・砂糖・ 油	牛乳・鶏肉・鮭	あおさ粉・オレンジ・グ リーンアスパラ・コーン ・パセリ・玉ねぎ・人参・白 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・精製 塩	牛乳 かぼちゃ&にんじん リング 牛乳 マカロニミートソース	517 kcal 22.6 g 15.0 g 75.6 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	645 kcal 28.1 g 17.7 g 96.5 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦
26	水	納豆ごはん 豚生姜炒め 夏野菜サラダ みそ汁(キャベツ・なめこ)	ヨーグルト・牛乳・豚 肉・納豆・味噌	キャベツ・トマト・なめ こ・パプリカ黄・もやし・玉 ねぎ・人参・生姜	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 とうもろこすなっ く 牛乳 ヨーグルトパン	482 kcal 19.9 g 15.3 g 70.7 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	598 kcal 24.4 g 18.1 g 89.9 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	
27	木	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・ じゃが芋・ソーメン・マ ヨネーズ・わかめせん べい・砂糖・片栗粉・ 油	チーズ・ツナフレーク 缶・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ・き ゃうり・人参	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 酢・水	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	534 kcal 20.4 g 20.7 g 69.6 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・卵・小麦	662 kcal 25.0 g 25.1 g 87.3 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・卵・小麦
28	金	ご飯 照り豚となすのみそグラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ(人参・長ねぎ)	いわしせんべい・ご 飯・バター・パン粉・ 砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏 肉・豆乳・豚肉・粉豆 腐・味噌	キャベツ・コーン・なす ・パセリ・玉ねぎ・人参・水 菜・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 牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	482 kcal 23.0 g 16.3 g 65.3 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	593 kcal 28.4 g 19.3 g 81.4 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦
29	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あん 白菜と人参の醤油炒め みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・ソフトな塩せん ・花ふ・砂糖・片栗粉 ・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆 腐・味噌・油揚げ・茹 小豆缶	みかん缶・寒天・玉ね ぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・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 牛乳 豆腐みかん&小豆の二色寒天	451 kcal 18.6 g 15.3 g 63.9 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	552 kcal 22.5 g 18.1 g 79.5 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦
30	日	ご飯 豚肉とキャベツのごま炒め きゅうりと人参のサラダ みそ汁(ほうれん草・ごぼう)	うどん・ごま・ごま油・ 砂糖・小魚せんべ い・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味 噌	キャベツ・きゅうり・コー ン・ごぼう・チンゲン菜・ ほうれん草・人参	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 ミニ鶏うどん	477 kcal 21.0 g 15.6 g 64.8 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	585 kcal 25.8 g 18.5 g 80.3 g 1.6 g	kcal g g g g	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、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。
 ※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。
 *登園では午前おやつの提供はございません。(1, 2歳児の午前牛乳の提供はございます。)

タイハイ(株) 応援サポーター 林 たい平 師匠

特大の合唱、遊ばれますよ。

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