



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	木	かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・味噌・かぼちゃ・チンゲン菜・ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・白菜・大根・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・味噌・かぼちゃ・チンゲン菜・ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・白菜・大根・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト キャベツ・人参ペースト かぼちゃペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・かぼちゃ・チンゲン菜
2	金	かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 小松菜と人参ののりみそ煮 みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・小松菜・人参・片栗粉・もやし・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・出し汁・豆腐・ワカメ・味噌	かゆ 白糸タラと野菜のだし煮 小松菜と人参ののりみそ汁 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・小松菜・人参・片栗粉・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・水・精製塩・ほうれん草・人参・出し汁・豆腐・ワカメ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト バナナペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・トマトペースト ほうれん草・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・トマト・ほうれん草・人参・豆腐
3	土	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参のだし煮	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・大根・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・かぼちゃ・キャベツ・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参のだし煮	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・人参・大根・味噌	かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ	おかゆ・スケソウタラ・チンゲン菜・出し汁・かぼちゃ・キャベツ・花ふ・味噌・オレンジ	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・大根	かゆペースト チンゲン菜ペースト かぼちゃペースト	おかゆ・チンゲン菜・かぼちゃ・キャベツ・オレンジ
4	日	かゆ 豆腐と白菜のコトコ煮 トマトサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・玉ねぎ・ワカメ	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・さつま芋・味噌	かゆ 豆腐と白菜のコトコ煮 トマトサラダ すまし汁	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・玉ねぎ・ワカメ	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・小松菜・人参・さつま芋・味噌	かゆペースト 豆腐・白菜・人参ペースト トマトペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参・トマト・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎペースト 小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・さつま芋
5	月	かゆ 鶏肉と野菜ののりみそ煮 大根と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・人参・しらす干し・チンゲン菜・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのくたくたうどん きゅうりと人参のサラダ	うどん・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参	かゆ 鶏肉と野菜ののりみそ煮 大根と人参のしらすサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・大根・人参・しらす干し・チンゲン菜・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのくたくたうどん きゅうりと人参のサラダ	うどん・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参	かゆペースト 玉ねぎ・キャベツペースト 大根・人参ペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・大根・人参・チンゲン菜	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト	うどん・玉ねぎ・人参
6	火	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 ほうれん草と玉ねぎのくたくた煮 スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・ほうれん草・玉ねぎ・人参・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 豆腐と白菜のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・白菜	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 ほうれん草と玉ねぎのくたくた煮 スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・じゃが芋・出し汁・ほうれん草・玉ねぎ・人参・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 豆腐と白菜のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・豆腐・白菜	かゆペースト じゃが芋ペースト ほうれん草・玉ねぎペースト 人参ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・じゃが芋・ほうれん草・玉ねぎ・人参・オレンジ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐・白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・豆腐・白菜
7	水	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・もやし・出し汁・砂糖・醤油・なす・かぼちゃ・味噌・バナナ	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(梨)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・チンゲン菜・人参・大根・花ふ・味噌・梨	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・なす・かぼちゃ・味噌・バナナ	かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁・フルーツ(梨)	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・出し汁・チンゲン菜・人参・大根・花ふ・味噌・梨	かゆペースト キャベツペースト かぼちゃペースト バナナペースト	おかゆ・キャベツ・かぼちゃ・バナナ	かゆペースト 玉ねぎペースト チンゲン菜・人参ペースト 大根ペースト・梨ペースト	おかゆ・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・大根・梨
8	木	かゆ 豆腐と白菜のコトコ煮 玉ねぎのだし煮	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参	かゆ 豆腐と白菜のコトコ煮 玉ねぎのだし煮	おかゆ・豆腐・白菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ	かゆ 鶏肉と野菜のくたくた煮 さつま芋サラダ スープ	おかゆ・鶏肉・小松菜・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・人参	かゆペースト 豆腐ペースト 白菜・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参・玉ねぎ	かゆペースト 小松菜・玉ねぎペースト さつま芋ペースト 人参ペースト	おかゆ・小松菜・玉ねぎ・さつま芋・人参
9	金	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 きゅうりサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・オレンジ	かゆ 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・なす・焼ふ・出し汁・味噌	かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 きゅうりサラダ スープ・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・ほうれん草・オレンジ	かゆ 助宗タラのトマト煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・チンゲン菜・人参・なす・焼ふ・出し汁・味噌	かゆペースト じゃが芋・玉ねぎ・人参ペースト ほうれん草ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ほうれん草・オレンジ	かゆペースト トマトペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・トマト・チンゲン菜・人参
10	土	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 さつま芋サラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・さつま芋・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 豆腐と白菜のみそ煮 人参のやわらか煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・白菜・出し汁・味噌・人参・玉ねぎ・小松菜・醤油	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 さつま芋サラダ みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・さつま芋・キャベツ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 豆腐と白菜のみそ煮 人参のやわらか煮 すまし汁	おかゆ・豆腐・白菜・出し汁・味噌・人参・玉ねぎ・小松菜・醤油	かゆペースト 人参ペースト さつま芋ペースト キャベツペースト	おかゆ・人参・さつま芋・キャベツ	かゆペースト 豆腐・白菜ペースト 人参ペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト	おかゆ・豆腐・白菜・人参・玉ねぎ・小松菜
11	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉ねぎのだし煮	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・玉ねぎ・人参・花ふ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・鶏肉・大根・人参・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・じゃが芋・ワカメ・味噌	かゆ 助宗タラとほうれん草のくたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・ほうれん草・出し汁・玉ねぎ・人参・花ふ・味噌・オレンジ	かゆペースト 大根・人参ペースト 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・大根・人参・玉ねぎ・じゃが芋	かゆペースト ほうれん草ペースト 玉ねぎ・人参ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・オレンジ
12	月	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎと人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・人参・出し汁・豆腐・小松菜・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツと人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参	かゆ 助宗タラのトマト煮 玉ねぎと人参のくたくた煮 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・水・精製塩・玉ねぎ・人参・出し汁・豆腐・小松菜・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツと人参のサラダ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・なす・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参	かゆペースト トマトペースト 玉ねぎ・人参ペースト 豆腐・小松菜ペースト	おかゆ・トマト・玉ねぎ・人参・豆腐・小松菜	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参
13	火	かゆ やわらか野菜そうめん かぼちゃのマッシュ	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・じゃが芋・味噌	かゆ やわらか野菜そうめん かぼちゃのマッシュ	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 大根のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・大根・じゃが芋・味噌	そうめんペースト 人参ペースト かぼちゃペースト	ソーメン・人参・かぼちゃ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 大根ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・じゃが芋
14	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎののりみそ煮 ほうれん草と人参の煮物 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ほうれん草・人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー・れんこん・味噌	かゆ 助宗タラと玉ねぎののりみそ煮 ほうれん草と人参の煮物 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・片栗粉・ほうれん草・人参・なす・味噌	かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 ブロッコリーサラダ	おかゆ・鶏肉・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・ブロッコリー	かゆペースト 玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参	かゆペースト 小松菜・人参ペースト ブロッコリーペースト	おかゆ・小松菜・人参・ブロッコリー
15	木	かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・味噌・かぼちゃ・チンゲン菜・ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・白菜・大根・味噌	かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 かぼちゃサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・味噌・かぼちゃ・チンゲン菜・ソーメン・醤油	かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・人参・出し汁・白菜・大根・味噌	かゆペースト キャベツ・人参ペースト かぼちゃペースト チンゲン菜ペースト	おかゆ・キャベツ・人参・かぼちゃ・チンゲン菜	かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト 大根ペースト	おかゆ・人参・白菜・大根

都賀せいわ保育園

8月				3色食品群				1〜2歳児				3〜5歳児																																																																																																																																																																																															
リトルキッズ	昼食	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	3色食品群以外の使用食材	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	アレルギー (乳・卵・小麦・大豆・そば・そば(そば)・小麦)	アレルギー (乳・卵・小麦・大豆・そば・そば(そば)・小麦)	リトルキッズ	昼食	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	3色食品群以外の使用食材	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	アレルギー (乳・卵・小麦・大豆・そば・そば(そば)・小麦)	アレルギー (乳・卵・小麦・大豆・そば・そば(そば)・小麦)																																																																																																																																																																																								
1	木	ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーメン)	ご飯・スパゲッティ・ ソーメン・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 503 kcal 20.8 g 15.9 g 75.3 g 1.3 g	乳・小麦	アレルギー アレルギ ー (乳・卵・小麦・大豆・そば・そば(そば)・小麦)	620 kcal 25.5 g 18.9 g 94.4 g 1.6 g	乳・小麦	16	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のとろみ煮 みそ汁(かぶ・青ねぎ) フルーツ(白桃缶)	ごまぜんべい・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 乳・豚肉・味噌・冷蔵 ペーパーチーズCa+Fe	あおさ粉・グリーンア スパ・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 482 kcal 21.7 g 17.5 g 65.1 g 1.3 g	乳・小麦	アレルギー アレルギ ー (乳・卵・小麦・大豆・そば・そば(そば)・小麦)	593 kcal 26.7 g 20.9 g 81.1 g 1.6 g	乳・小麦	17	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	ごま・ご飯・砂糖・小魚 すなっく・小麦粉・片 栗粉・油	きな粉・ツナフレーク 缶・牛乳・鶏肉・豆乳・ 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・醬 油・水	牛乳 小魚すなっく 486 kcal 22.1 g 20.2 g 58.0 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー アレルギ ー (乳・卵・小麦・大豆・そば・そば(そば)・小麦)	603 kcal 27.3 g 24.7 g 72.8 g 1.5 g	乳・小麦	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)	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 乳・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・醬 油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリ ング 20.1 g 14.2 g 70.0 g 1.4 g	乳・小麦	アレルギー アレルギ ー (乳・卵・小麦・大豆・そば・そば(そば)・小麦)	576 kcal 24.7 g 16.6 g 89.0 g 1.8 g	乳・小麦	19	月	豚肉のとろみあんかけ井 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・小魚せんべい・ 焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・チ ンゲン菜・パイナップル 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 かぼちゃ&にんじんリ ング 443 kcal 16.7 g 15.2 g 65.2 g 1.1 g	乳・小麦	アレルギー アレルギ ー (乳・卵・小麦・大豆・そば・そば(そば)・小麦)	545 kcal 20.1 g 18.0 g 82.5 g 1.4 g	乳・小麦	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) フルーツゼリー	イチゴジャム・ごま ぜんべい・ご飯・じゃが 芋・しらす&わかめ せんべい・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・ 牛乳・鶏肉・豆乳	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・醬 油・水・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 486 kcal 19.1 g 15.7 g 73.9 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー アレルギ ー (乳・卵・小麦・大豆・そば・そば(そば)・小麦)	597 kcal 23.2 g 18.4 g 93.2 g 1.5 g	乳・小麦	21	水	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と鶏肉の煮物 みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	ご飯・わかめせんべ い・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆 腐・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・精製 塩	牛乳 わかめせんべい 469 kcal 19.5 g 15.7 g 67.4 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー アレルギ ー (乳・卵・小麦・大豆・そば・そば(そば)・小麦)	575 kcal 23.8 g 18.4 g 84.2 g 1.5 g	乳・小麦	22	木	ご飯 白糸タラのから揚げ 小松菜と豚肉のとろみ煮 みそ汁(かぶ・青ねぎ) フルーツ(白桃缶)	ごまぜんべい・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 乳・豚肉・味噌・冷蔵 ペーパーチーズCa+Fe	あおさ粉・グリーンア スパ・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 512 kcal 21.0 g 17.1 g 77.1 g 1.0 g	乳・小麦	アレルギー アレルギ ー (乳・卵・小麦・大豆・そば・そば(そば)・小麦)	633 kcal 25.7 g 20.9 g 97.3 g 1.2 g	乳・小麦	23	金	ご飯 カラスカレイのコロコロ焼き きゅうりと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)	イチゴジャム・ごま ぜんべい・ご飯・じゃが 芋・しらす&わかめ せんべい・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・ 牛乳・鶏肉・豆乳	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・醬 油・水・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 468 kcal 19.5 g 15.5 g 67.4 g 1.3 g	乳・小麦	アレルギー アレルギ ー (乳・卵・小麦・大豆・そば・そば(そば)・小麦)	575 kcal 23.8 g 18.4 g 84.2 g 1.5 g	乳・小麦	24	土	ご飯 白糸タラのムニエル ささみとさつま芋のおかか 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・豆乳・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 しらすわかめせんべい 491 kcal 18.7 g 15.2 g 74.4 g 1.8 g	乳・小麦	アレルギー アレルギ ー (乳・卵・小麦・大豆・そば・そば(そば)・小麦)	603 kcal 22.7 g 18.0 g 93.3 g 2.3 g	乳・小麦	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)	ご飯・じゃが芋・とう もろこしすなっく・砂糖 ・小麦粉・米粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・ 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 437 kcal 21.2 g 10.6 g 69.2 g 0.7 g	乳・小麦	アレルギー アレルギ ー (乳・卵・小麦・大豆・そば・そば(そば)・小麦)	535 kcal 26.1 g 11.6 g 87.1 g 0.8 g	乳・小麦	26	月	ご飯 鮭の旨み煮 豚肉の野菜煮 みそ汁(豆腐・小松菜) フルーツ(オレンジ)	ごまぜんべい・ご飯・ りん風調味料・酒・出 し汁・醤油・片栗粉・ 油	牛乳・鮭・豆腐・豆 腐・豚肉・粉豆腐・味噌	インゲン・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 ごまぜんべい 511 kcal 25.4 g 15.0 g 72.8 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー アレルギ ー (乳・卵・小麦・大豆・そば・そば(そば)・小麦)	630 kcal 31.7 g 17.4 g 91.7 g 1.5 g	乳・小麦	27	火	冷やし鶏ソメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(洋梨缶)	ごま・ごま油・ご飯・ 小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・ヨーグル ト・花かつお・牛乳・鶏 肉・豆乳・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 しらすわかめせんべい 513 kcal 25.3 g 14.9 g 74.0 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー アレルギ ー (乳・卵・小麦・大豆・そば・そば(そば)・小麦)	635 kcal 31.6 g 17.4 g 93.2 g 1.5 g	乳・小麦	28	水	冷やし鶏ソメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(洋梨缶)	ごま・ごま油・ご飯・ 小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・ヨーグル ト・花かつお・牛乳・鶏 肉・豆乳・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 しらすわかめせんべい 493 kcal 23.4 g 14.2 g 70.3 g 1.4 g	乳・小麦	アレルギー アレルギ ー (乳・卵・小麦・大豆・そば・そば(そば)・小麦)	613 kcal 29.0 g 16.6 g 89.4 g 1.8 g	乳・小麦	29	木	ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ 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	スケソウダラ・牛乳・豆 乳・豚肉・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・ 酒・出し汁・醤油・酢・精 製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリ ング 481 kcal 20.5 g 15.5 g 68.7 g 1.1 g	乳・小麦	アレルギー アレルギ ー (乳・卵・小麦・大豆・そば・そば(そば)・小麦)	597 kcal 25.2 g 18.4 g 87.2 g 1.4 g	乳・小麦	30	金	ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーメン)	ご飯・スパゲッティ・ ソーメン・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 538 kcal 20.7 g 20.4 g 71.7 g 1.1 g	乳・小麦	アレルギー アレルギ ー (乳・卵・小麦・大豆・そば・そば(そば)・小麦)	674 kcal 25.5 g 25.0 g 91.3 g 1.4 g	乳・小麦	31	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	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・豆乳・ 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・醬 油・水	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 491 kcal 20.2 g 20.2 g 59.3 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー アレルギ ー (乳・卵・小麦・大豆・そば・そば(そば)・小麦)	603 kcal 27.3 g 24.7 g 72.8 g 1.5 g	乳・小麦

タイハイ(株)
広瀬サポーター
林家たいけい館

お魚たちとのふれあい
なのしぞうですね。

※当園では朝おやつの提供はございません。
(1,2歳児は朝牛乳を提供しております。)

※3色食品群は食品中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。