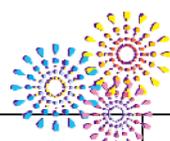
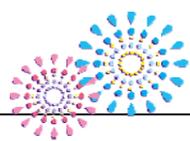




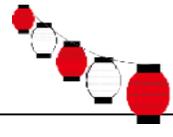
後期(9~11ヶ月)



中期(7~8ヶ月)



初期(5~6ヶ月)



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

都賀せいわ保育園

リト ム キ ャ ン 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 (乳成分・小麦・卵・大豆・魚・小麦・そば・そばふりかけ)	アレルギー (乳成分・小麦・卵・大豆・魚・小麦・そば・そばふりかけ)	アレルギー (乳成分・小麦・卵・大豆・魚・小麦・そば・そばふりかけ)	アレルギー (乳成分・小麦・卵・大豆・魚・小麦・そば・そばふりかけ)	午後おやつ	アレルギー (乳成分・小麦・卵・大豆・魚・小麦・そば・そばふりかけ)	アレルギー (乳成分・小麦・卵・大豆・魚・小麦・そば・そばふりかけ)	アレルギー (乳成分・小麦・卵・大豆・魚・小麦・そば・そばふりかけ)	午後おやつ	アレルギー (乳成分・小麦・卵・大豆・魚・小麦・そば・そばふりかけ)	アレルギー (乳成分・小麦・卵・大豆・魚・小麦・そば・そばふりかけ)	アレルギー (乳成分・小麦・卵・大豆・魚・小麦・そば・そばふりかけ)
1	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 豚肉とほうれん草の煮物 みそ汁(もやし・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごはん・白米・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	あおさ粉・バナナ・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ごませんべい	486 kcal 21.8 g 18.3 g 64.3 g 1.4 g	kcal g g g g	598 kcal 26.9 g 21.9 g 80.2 g 1.8 g	乳成分・小麦	26.9 g 21.9 g 80.2 g 1.8 g	乳成分・小麦	470 kcal 23.0 g 15.5 g 63.4 g 1.1 g	乳成分・小麦	575 kcal 28.5 g 18.4 g 78.3 g 1.4 g	乳成分・小麦
2	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ささみのケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	いわしせんべい・ごはん・砂糖・小麦粉・焼ふ・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	コーン・ピーマン・りんご・ジュース・寒天・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 きな粉おふレンチ アップルゼリー	472 kcal 23.2 g 15.7 g 63.7 g 1.1 g	kcal g g g g	579 kcal 28.6 g 18.5 g 79.2 g 1.4 g	乳成分・小麦	28.6 g 18.5 g 79.2 g 1.4 g	乳成分・小麦	493 kcal 21.3 g 14.4 g 75.3 g 1.3 g	乳成分・小麦	608 kcal 26.2 g 16.7 g 94.9 g 1.6 g	乳成分・小麦
3	月	ご飯 豆腐と白菜のどろろ煮 鶏レバーの甘辛揚げ みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	ごはん・じゃが芋・ソフトな塩せんべい・焼ふ・片栗粉・片栗粉・油	牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌	グリーンピース・しめじ・トマト・ほうれん草・レーズン・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	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	489 kcal 20.8 g 14.2 g 75.2 g 1.4 g	kcal g g g g	603 kcal 25.5 g 16.6 g 94.8 g 1.6 g	乳成分・小麦	25.5 g 16.6 g 94.8 g 1.6 g	乳成分・小麦	440 kcal 16.2 g 14.5 g 65.7 g 0.9 g	乳成分・小麦	541 kcal 19.3 g 17.0 g 83.2 g 1.1 g	乳成分・小麦
4	月	豚キャベツ丼 大根と人参のサラダ みそ汁(小松菜・焼ふ)	ごま・ご飯・砂糖・小魚せんべい・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・みかん缶・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	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 黒ごま大学かぼちゃ フルーツ(みかん缶)	441 kcal 16.1 g 14.5 g 68.0 g 0.9 g	kcal g g g g	536 kcal 19.2 g 17.0 g 84.6 g 1.1 g	乳成分・小麦	19.2 g 17.0 g 84.6 g 1.1 g	乳成分・小麦	495 kcal 18.7 g 16.4 g 74.6 g 1.2 g	乳成分・小麦	616 kcal 22.8 g 19.6 g 95.2 g 1.5 g	乳成分・小麦
5	火	ご飯 カラスカレイのコロコロ焼き 鶏肉と野菜の炒り煮 スープ(人参・インゲン) フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・ごはん・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	インゲン・オレンジ・なす・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・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	494 kcal 18.9 g 16.4 g 74.1 g 1.2 g	kcal g g g g	612 kcal 23.1 g 19.6 g 93.8 g 1.5 g	乳成分・小麦	23.1 g 19.6 g 93.8 g 1.5 g	乳成分・小麦	440 kcal 19.3 g 15.5 g 61.9 g 0.9 g	乳成分・小麦	541 kcal 23.6 g 18.4 g 78.0 g 1.1 g	乳成分・小麦
6	水	●ごま塩ご飯 ●とんこつ風キャベツ焼き ●焼きもちこし みそ汁(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆	あおさ粉・かぼちゃ・インゲン・玉ねぎ・しめじ・バナナ・もやし・ワカメ・寒天	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・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せ	512 kcal 20.9 g 16.0 g 77.3 g 1.1 g	kcal g g g g	632 kcal 25.7 g 19.0 g 91.0 g 1.4 g	乳成分・小麦	25.7 g 19.0 g 91.0 g 1.4 g	乳成分・小麦	535 kcal 21.3 g 20.4 g 71.5 g 1.9 g	乳成分・小麦	664 kcal 26.2 g 24.8 g 89.8 g 2.4 g	乳成分・小麦
7	木	ご飯 夏野菜麻婆豆腐 白菜と人参のサラダ すまし汁(玉ねぎ・油揚げ)	ごま油・ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・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	SBシチューの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 シチューパン風	535 kcal 21.3 g 20.4 g 71.5 g 1.9 g	kcal g g g g	664 kcal 26.2 g 24.8 g 89.8 g 2.4 g	乳成分・小麦	26.2 g 24.8 g 89.8 g 2.4 g	乳成分・小麦	491 kcal 18.9 g 15.3 g 74.2 g 1.8 g	乳成分・小麦	605 kcal 22.8 g 18.0 g 93.4 g 2.3 g	乳成分・小麦
8	金	ポークカレーライス 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)	うどん・ごま油・ごはん・じゃが芋・砂糖・小魚すなっく	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	487 kcal 18.8 g 15.2 g 73.3 g 1.8 g	kcal g g g g	605 kcal 22.8 g 18.0 g 93.4 g 2.3 g	乳成分・小麦	22.8 g 18.0 g 93.4 g 2.3 g	乳成分・小麦	433 kcal 19.3 g 10.7 g 69.6 g 1.0 g	乳成分・小麦	528 kcal 23.5 g 11.9 g 87.2 g 1.1 g	乳成分・小麦
9	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのムニエル さつま芋とささみのおかゆ みそ汁(白菜・えのき茸) ヨーグルト	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・みかん缶・寒天・人参・白菜・白桃	ふりかけ・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 冷え冷えフルーツ寒天	430 kcal 19.2 g 10.7 g 68.7 g 0.9 g	kcal g g g g	528 kcal 23.5 g 11.9 g 87.2 g 1.1 g	乳成分・小麦	23.5 g 11.9 g 87.2 g 1.1 g	乳成分・小麦	505 kcal 18.5 g 16.3 g 73.8 g 1.2 g	乳成分・小麦	622 kcal 22.4 g 19.4 g 92.5 g 1.5 g	乳成分・小麦
10	月	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 夏野菜の春雨ソテー みそ汁(花ふ・ワカメ)	ごはん・とうもろこしすなっく・花ふ・砂糖・春雨・米粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆	コーン・ズッキーニ・ワカメ・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	500 kcal 18.4 g 16.3 g 72.6 g 1.2 g	kcal g g g g	622 kcal 22.4 g 19.4 g 92.5 g 1.5 g	乳成分・小麦	22.4 g 19.4 g 92.5 g 1.5 g	乳成分・小麦	521 kcal 25.8 g 15.8 g 71.8 g 1.2 g	乳成分・小麦	648 kcal 32.4 g 18.8 g 90.7 g 1.5 g	乳成分・小麦
11	月	ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉と野菜のたくたく煮 みそ汁(油揚げ・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ごませんべい・ご飯・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豆腐・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・トマト・レーズン・玉ねぎ	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	523 kcal 25.9 g 16.0 g 72.1 g 1.2 g	kcal g g g g	648 kcal 32.4 g 18.8 g 90.7 g 1.5 g	乳成分・小麦	32.4 g 18.8 g 90.7 g 1.5 g	乳成分・小麦	480 kcal 23.2 g 14.1 g 69.4 g 1.4 g	乳成分・小麦	589 kcal 28.8 g 16.5 g 86.4 g 1.8 g	乳成分・小麦
12	火	冷やし鶏ソテー じゃが芋のごまがらめ アップルゼリー	いわしせんべい・ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉	アスパラ・オクラ・りんご・キャベツ・ワカメ・寒天・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 しらすぼろチャーハン	494 kcal 23.2 g 14.3 g 72.1 g 1.4 g	kcal g g g g	609 kcal 28.6 g 16.6 g 90.6 g 1.8 g	乳成分・小麦	28.6 g 16.6 g 90.6 g 1.8 g	乳成分・小麦	499 kcal 20.3 g 16.2 g 72.1 g 1.1 g	乳成分・小麦	616 kcal 24.8 g 19.2 g 90.6 g 1.4 g	乳成分・小麦
13	水	ご飯 助宗タラの彩り甘酢あんかけ 切干大根煮 具だくさん汁(豚肉・なす・ごぼう) フルーツ(みかん缶)	ごはん・ソフトな塩せん・砂糖・米粉・片栗粉・油	ステーキタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	ごぼう・なす・ピーマン・ほうれん草・みかん缶・玉ねぎ・人参・切干大根	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 米粉のドーナッツ	503 kcal 20.6 g 16.1 g 72.5 g 1.2 g	kcal g g g g	622 kcal 25.2 g 19.2 g 91.1 g 1.4 g	乳成分・小麦	25.2 g 19.2 g 91.1 g 1.4 g	乳成分・小麦	538 kcal 23.5 g 18.4 g 76.1 g 1.3 g	乳成分・小麦	674 kcal 29.2 g 22.3 g 97.2 g 1.6 g	乳成分・小麦
14	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・ソーメン)	ごはん・スパゲッティ・ソーメン・砂糖・小魚せんべい・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・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・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ミニポリタン	498 kcal 21.1 g 16.1 g 73.3 g 1.1 g	kcal g g g g	613 kcal 25.9 g 19.2 g 91.8 g 1.4 g	乳成分・小麦	25.9 g 19.2 g 91.8 g 1.4 g	乳成分・小麦	482 kcal 21.7 g 18.1 g 63.5 g 1.4 g	乳成分・小麦	598 kcal 26.9 g 21.9 g 80.2 g 1.8 g	乳成分・小麦
15	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 豚肉とほうれん草の煮物 みそ汁(かぶ・青ねぎ) アップルゼリー	ごはん・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	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ペビーチーズCa+Fe	あおさ粉・かぶ・パセリ・ほうれん草・りんご・ジュース・寒天・玉ねぎ・人参・青ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 しらすわかめせんべい 牛乳 じゃが芋の磯辺チーズ焼き	492 kcal 21.4 g 18.2 g 66.3 g 1.4 g	kcal g g g g	609 kcal 26.5 g 22.0 g 83.3 g 1.8 g	乳成分・小麦	26.5 g 22.0 g 83.3 g 1.8 g	乳成分・小麦	468 kcal 23.0 g 15.6 g 62.8 g 1.1 g	乳成分・小麦	579 kcal 28.6 g 18.5 g 79.2 g 1.4 g	乳成分・小麦

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

お魚たちとのふれあいのしそうぞうね。

食べ物は長く噛んで食べよう。良く噛むことで、歯の手助けや消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

*当園では午前おやつは提供はございません。
(1、2歳児のみ午前牛乳の提供がございます)

※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・午後おやつ合計栄養価になります。