



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	日	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 玉ねぎとブロッコリーのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・ブロッコリー・チンゲン菜・人参・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 玉ねぎとブロッコリーのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・ブロッコリー・チンゲン菜・人参・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆペースト キャベツペースト 玉ねぎ・ブロッコリーペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー・チンゲン菜・人参
2	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 スープ フルーツ(不知火)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・豆乳・水・精製塩・かぼちゃ・出し汁・醤油・不知火(しらぬい)	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケウウタラ・玉ねぎ・出し汁・じゃが芋・人参・白菜・味噌・りんご	かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 スープ フルーツ(不知火)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・豆乳・水・精製塩・かぼちゃ・出し汁・醤油・不知火(しらぬい)	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 みそ汁・フルーツ(りんご)	おかゆ・スケウウタラ・玉ねぎ・出し汁・じゃが芋・人参・白菜・味噌・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・ほうれん草ペースト かぼちゃペースト フルーツ(不知火)	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・かぼちゃ・不知火(しらぬい)	かゆペースト 玉ねぎペースト じゃが芋・人参ペースト 白菜ペースト・りんごペースト	おかゆ・玉ねぎ・じゃが芋・人参・白菜・りんご
3	火	かゆ 鶏肉と野菜ののり煮 さつま芋と玉ねぎのたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・れんこん・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・玉ねぎ・なす・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・味噌・ソーメン・ワカメ	かゆ 鶏肉と野菜ののり煮 さつま芋と玉ねぎのたくた煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・鶏肉・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・さつま芋・玉ねぎ・なす・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のみそ煮 すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・大根・人参・味噌・ソーメン・ワカメ	かゆペースト 人参ペースト さつま芋・玉ねぎペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・さつま芋・玉ねぎ・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	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・大根・人参
4	水	かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・きゅうり・じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 もやしとブロッコリーのサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケウウタラ・キャベツ・出し汁・もやし・ブロッコリー・トマト・チンゲン菜・人参・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・きゅうり・じゃが芋・味噌	かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 ブロッコリーとトマトのサラダ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケウウタラ・キャベツ・出し汁・ブロッコリー・トマト・チンゲン菜・人参・味噌・バナナ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜・じゃが芋	かゆペースト キャベツペースト ブロッコリー・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・キャベツ・ブロッコリー・トマト・チンゲン菜・人参・バナナ
5	木	かゆ 助宗タラと小松菜のやわらか煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウウタラ・小松菜・出し汁・大根・人参・花ふ・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・さつま芋・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・豆腐・味噌	かゆ 助宗タラと小松菜のやわらか煮 大根と人参のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウウタラ・小松菜・出し汁・大根・人参・花ふ・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケウウタラ・小松菜・出し汁・大根・人参・花ふ・ワカメ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 小松菜ペースト 大根・人参ペースト	おかゆ・小松菜・大根・人参	かゆペースト さつま芋・玉ねぎペースト ほうれん草・人参ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・さつま芋・玉ねぎ・ほうれん草・人参・豆腐
6	金	かゆ 春野菜ののり煮 トマトとチンゲン菜のサラダ フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・キャベツ・人参・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・トマト・チンゲン菜・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ スープ・フルーツ(不知火)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・れんこん・不知火(しらぬい)	かゆ 春野菜ののり煮 トマトとチンゲン菜のサラダ フルーツ(りんご)	うどん・鶏肉・キャベツ・人参・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・トマト・チンゲン菜・りんご	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ フルーツ(不知火)	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・白菜・不知火(しらぬい)	うどんペースト キャベツ・人参ペースト トマト・チンゲン菜ペースト りんごペースト	うどん・キャベツ・人参・トマト・チンゲン菜・りんご	かゆペースト 白菜ペースト フルーツ(不知火)	おかゆ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・白菜・不知火(しらぬい)
7	土	かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・豆腐・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだし煮 玉ねぎサラダ みそ汁	おかゆ・スケウウタラ・かぼちゃ・出し汁・玉ねぎ・大根・味噌	かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・豆腐・焼ふ・味噌	かゆ 助宗タラとかぼちゃのだし煮 玉ねぎサラダ みそ汁	おかゆ・スケウウタラ・かぼちゃ・出し汁・玉ねぎ・大根・味噌	かゆペースト 玉ねぎ・小松菜・人参ペースト さつま芋ペースト 豆腐ペースト	おかゆ・玉ねぎ・小松菜・人参・さつま芋・豆腐	かゆペースト かぼちゃペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト	おかゆ・かぼちゃ・玉ねぎ・大根
8	日	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとチンゲン菜のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・白菜・じゃが芋・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と春野菜のたくた煮 きゅうりとしらすのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆ 白糸タラと人参のだし煮 玉ねぎとチンゲン菜のやわらか煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・人参・出し汁・玉ねぎ・チンゲン菜・白菜・じゃが芋・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と春野菜のたくた煮 きゅうりとしらすのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・人参・しらす干し・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・チンゲン菜ペースト 白菜ペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・白菜・じゃが芋・オレンジ	かゆペースト キャベツペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・キャベツ・人参・玉ねぎ
9	月	かゆ 豆腐とほうれん草のコトコ煮 玉ねぎのだし煮	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・小松菜・花ふ・味噌	かゆ 豆腐とほうれん草のコトコ煮 玉ねぎのだし煮	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・小松菜・花ふ・味噌	かゆペースト 豆腐ペースト ほうれん草・人参ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト さつま芋ペースト 小松菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・さつま芋・小松菜
10	火	かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 きゅうりと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・玉ねぎ・チンゲン菜・味噌	かゆ 白糸タラと大根のみそ煮 白菜サラダ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・大根・出し汁・味噌・白菜・なす・ワカメ・醤油・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 きゅうりと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・きゅうり・玉ねぎ・チンゲン菜・味噌	かゆ 白糸タラと大根のみそ煮 白菜サラダ すまし汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・シロイトタラ・大根・出し汁・味噌・白菜・なす・ワカメ・醤油・オレンジ	かゆペースト キャベツ・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・キャベツ・人参・玉ねぎ・チンゲン菜	かゆペースト 大根ペースト 白菜ペースト フルーツ(オレンジ)	おかゆ・大根・白菜・オレンジ
11	水	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケウウタラ・人参・出し汁・かぼちゃ・もやし・花ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのたくた煮 ほうれん草と人参のだし煮 みそ汁にゆめん	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・グリーンアスパラ・出し汁・砂糖・醤油・ほうれん草・人参・ソーメン・味噌	かゆ 助宗タラと人参のだし煮 かぼちゃのマッシュ みそ汁・フルーツ(バナナ)	おかゆ・スケウウタラ・人参・出し汁・かぼちゃ・花ふ・味噌・バナナ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのたくた煮 ほうれん草と人参のだし煮 みそ汁にゆめん	おかゆ・スケウウタラ・人参・出し汁・かぼちゃ・花ふ・味噌・バナナ	かゆペースト 人参ペースト かぼちゃペースト バナナペースト	おかゆ・人参・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	おかゆ・玉ねぎ・ほうれん草・人参
12	木	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・大根・ワカメ	かゆ 豆腐と野菜ののり煮 チンゲン菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・じゃが芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・玉ねぎ・味噌	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツと人参のサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・キャベツ・人参・大根・ワカメ	かゆ 豆腐と野菜ののり煮 チンゲン菜のやわらか煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・じゃが芋・人参・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・チンゲン菜・玉ねぎ・味噌	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト 大根ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・大根	かゆペースト 豆腐・じゃが芋・人参ペースト チンゲン菜ペースト 玉ねぎペースト	おかゆ・豆腐・じゃが芋・人参・チンゲン菜・玉ねぎ
13	金	かゆ 人参かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 トマトとアスパラのサラダ スープ・フルーツ(りんご)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・トマト・グリーンアスパラ・さつま芋・りんご	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 白菜ともやしのだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・白菜・もやし・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆ 人参かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 トマトとアスパラのサラダ スープ・フルーツ(りんご)	おかゆ・人参・鶏肉・玉ねぎ・小松菜・出し汁・砂糖・醤油・トマト・グリーンアスパラ・さつま芋・りんご	かゆ 助宗タラと玉ねぎのやわらか煮 白菜のだし煮 みそ汁・ヨーグルト	おかゆ・スケウウタラ・玉ねぎ・人参・出し汁・白菜・焼ふ・味噌・ヨーグルト・砂糖	かゆペースト 人参ペースト 玉ねぎ・小松菜ペースト トマトペースト さつま芋ペースト・りんごペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・小松菜・トマト・さつま芋・りんご	かゆペースト 玉ねぎ・人参ペースト 白菜ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・白菜
14	土	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウウタラ・じゃが芋・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 かぼちゃときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・人参・ワカメ	かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・スケウウタラ・じゃが芋・出し汁・人参・玉ねぎ・味噌・オレンジ	かゆ 鶏肉と野菜のたくた煮 かぼちゃときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・かぼちゃ・きゅうり・人参・ワカメ	かゆペースト じゃが芋ペースト 人参ペースト 玉ねぎペースト・フルーツ(オレンジ)	おかゆ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・オレンジ	かゆペースト ほうれん草・玉ねぎペースト かぼちゃペースト 人参ペースト	おかゆ・ほうれん草・玉ねぎ・かぼちゃ・人参
15	日	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 玉ねぎとブロッコリーのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・ブロッコリー・チンゲン菜・人参・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 玉ねぎとブロッコリーのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・出し汁・砂糖・醤油・玉ねぎ・ブロッコリー・チンゲン菜・人参・味噌	かゆ 豆腐と野菜のコトコ煮 さつま芋のマッシュ みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・出し汁・砂糖・醤油・さつま芋・焼ふ・味噌	かゆペースト キャベツペースト 玉ねぎ・ブロッコリーペースト チンゲン菜・人参ペースト	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー・チンゲン菜・人参	かゆペースト 豆腐・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・豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・さつま芋



# 都賀せいわ保育園

リトルメニュー	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	3色食品群以外の使用食材	午後おやつ	アレルギー	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	アレルギー	アレルギー							
1	月	ごはん 鶏肉と野菜のおかゆ炒め 玉ねぎとブロッコリーのサラダ みそ汁(チンゲン菜・人参)	ごはん・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 ソフトな塩せん ヘルシーくずもち	430 kcal 18.6 g 15.7 g 59.0 g 1.0 g	乳成分・小麦 22.5 g 18.6 g 72.9 g 1.1 g	524 kcal 22.5 g 18.6 g 72.9 g 1.1 g	乳成分・小麦	526 kcal 22.9 g 14.6 g 79.6 g 1.2 g	乳成分・小麦 657 kcal 28.4 g 17.1 g 101.9 g 1.5 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー						
2	月	ツナピラフ 豚肉のマカロニみそグラタン風 スープ(かぼちゃ・長ねぎ) フルーツ(不知火)	ごま油・ごはん・バター・パン粉・マカロニ・小麦粉・片栗粉	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・グリーンピース・ピーマン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・長ねぎ・不知火(しらぬい)	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小麦せんべい 牛乳 ミニチャーハン風	531 kcal 22.9 g 14.6 g 80.8 g 1.2 g	乳成分・小麦 28.4 g 17.1 g 101.9 g 1.5 g	524 kcal 28.4 g 17.1 g 101.9 g 1.5 g	乳成分・小麦	503 kcal 16.4 g 14.1 g 81.9 g 1.2 g	乳成分・小麦 626 kcal 19.7 g 16.5 g 105.0 g 1.5 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー						
3	火	●そばろひなちらし寿司 さつま芋と玉ねぎの煮物 みそ汁(なす・なめこ) フルーツ(オレンジ)	ごはん・さつま芋・しらす & わかめせんべい・バター・砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹大豆豆	オレンジ・キヌサヤ・コーン・なす・なめこ・れんこん・黄桃缶・玉ねぎ・人参	ペーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらす & わかめせんべい 牛乳 ひかり小麦と小豆の米粉ケーキ	506 kcal 16.4 g 14.1 g 82.5 g 1.3 g	乳成分・小麦 19.7 g 16.5 g 105.2 g 1.6 g	628 kcal 19.7 g 16.5 g 105.2 g 1.6 g	乳成分・小麦	477 kcal 19.3 g 17.3 g 69.2 g 1.0 g	乳成分・小麦 591 kcal 23.6 g 20.8 g 87.9 g 1.2 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー						
4	水	鉄分強化！ふりかけご飯 厚揚げと豚肉の生姜煮 白菜ときゅうりのひじきサラダ みそ汁(じゃが芋・ごぼう)	ごま油・ごはん・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・油	牛乳・厚揚げ・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・ごぼう・ひじき・りんご・レーズン・玉ねぎ・人参・水菜・生姜・白菜	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 かぼちゃ茶巾 フルーツ(りんご)	482 kcal 19.4 g 17.3 g 70.5 g 1.0 g	乳成分・小麦 23.6 g 20.8 g 87.9 g 1.2 g	591 kcal 23.6 g 20.8 g 87.9 g 1.2 g	乳成分・小麦	516 kcal 23.7 g 17.7 g 69.3 g 1.4 g	乳成分・小麦 639 kcal 29.4 g 21.1 g 86.9 g 1.8 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー						
5	木	ごはん 鮭のごま衣焼き 大根の信田煮 みそ汁(花ふ・ワカメ) ヨーグルト	ごま油・ごま油・わかめせんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌・油揚げ	ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ペーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 肉まん風	516 kcal 23.7 g 17.6 g 69.4 g 1.4 g	乳成分・小麦 29.4 g 21.1 g 86.9 g 1.8 g	639 kcal 29.4 g 21.1 g 86.9 g 1.8 g	乳成分・小麦	452 kcal 18.0 g 15.2 g 64.2 g 1.2 g	乳成分・小麦 552 kcal 21.6 g 17.8 g 79.9 g 1.5 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー						
6	金	春野菜あんかけうどん トマトとチンゲン菜のサラダ フルーツ(りんご)	うどん・ごま油・ごはん・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豚肉	キャベツ・きゅうり・グリーンアスパラ・グリーンピース・チンゲン菜・トマト・りんご・人参	ふりかけ・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 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	448 kcal 17.9 g 15.1 g 63.3 g 1.2 g	乳成分・小麦 21.6 g 17.8 g 79.9 g 1.5 g	552 kcal 21.6 g 17.8 g 79.9 g 1.5 g	乳成分・小麦	531 kcal 20.9 g 15.9 g 81.0 g 1.3 g	乳成分・小麦 660 kcal 25.7 g 18.9 g 102.6 g 1.5 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー						
7	土	ごはん 鶏肉と野菜の土佐煮 さつま芋とごぼうの金平炒め みそ汁(豆腐・焼ふ)	かぼちゃ & にんじん ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	ごぼう・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参	ペーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	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	528 kcal 20.8 g 15.9 g 80.1 g 1.2 g	乳成分・小麦 25.7 g 18.9 g 102.6 g 1.5 g	660 kcal 25.7 g 18.9 g 102.6 g 1.5 g	乳成分・小麦	445 kcal 20.6 g 13.4 g 64.9 g 1.0 g	乳成分・小麦 541 kcal 25.2 g 15.5 g 80.5 g 1.2 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー						
8	日	ごはん 白糸タラのから揚げ 鶏レバーの野菜炒め みそ汁(白菜・じゃが芋) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ごま油・わかめせんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏レバー・豆乳・味噌・茹大豆豆	オレンジ・チンゲン菜・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 豆腐ごま寒天あんこせ	440 kcal 20.5 g 13.4 g 63.7 g 1.0 g	乳成分・小麦 25.2 g 15.5 g 80.5 g 1.2 g	541 kcal 25.2 g 15.5 g 80.5 g 1.2 g	乳成分・小麦	448 kcal 21.6 g 12.9 g 65.3 g 0.8 g	乳成分・小麦 549 kcal 26.7 g 14.9 g 81.9 g 0.9 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー						
9	月	ごはん 豆腐と鶏肉のどろ煮 切干大根炒め みそ汁(インゲン・長ねぎ)	おこめリング・ごま油・ごま油・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	インゲン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ	酒・出し汁・醤油	牛乳 ごませんべい 牛乳 マカロニきなこと おこめリング	450 kcal 21.7 g 13.1 g 65.6 g 0.8 g	乳成分・小麦 26.7 g 14.9 g 81.9 g 0.9 g	549 kcal 26.7 g 14.9 g 81.9 g 0.9 g	乳成分・小麦	466 kcal 18.9 g 19.1 g 61.1 g 1.2 g	乳成分・小麦 570 kcal 23.0 g 23.2 g 75.2 g 1.5 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー						
10	火	ごはん 豚肉のキャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁(チンゲン菜・えのき茸)	いわしせんべい・ごま油・ごま油・じゃが芋・バター・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	あおさ粉・えのき茸・キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・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 磯辺チーズ芋もち風	465 kcal 19.0 g 19.2 g 60.7 g 1.2 g	乳成分・小麦 23.0 g 23.2 g 75.2 g 1.5 g	570 kcal 23.0 g 23.2 g 75.2 g 1.5 g	乳成分・小麦	457 kcal 21.8 g 9.6 g 76.4 g 1.1 g	乳成分・小麦 559 kcal 26.9 g 10.3 g 96.4 g 1.4 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー						
11	水	ごはん 助宗タラの煮付け かぼちゃのさきみ炒め みそ汁(もやし・花ふ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ごま油・ソフトな塩せん・りんご・ジンジャム・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・バナナ・もやし・人参・万能ねぎ	ペーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 おからホットケーキ	456 kcal 21.8 g 9.5 g 76.4 g 1.2 g	乳成分・小麦 26.9 g 10.3 g 96.4 g 1.4 g	559 kcal 26.9 g 10.3 g 96.4 g 1.4 g	乳成分・小麦	502 kcal 17.9 g 17.8 g 71.0 g 1.4 g	乳成分・小麦 625 kcal 21.6 g 21.5 g 90.3 g 1.8 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー						
12	木	ごはん チキンストロガノフ風 キャベツのスパサラ スープ(大根・ワカメ)	ご飯・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	キャベツ・しめじ・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ペーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	507 kcal 17.9 g 17.8 g 72.2 g 1.4 g	乳成分・小麦 21.6 g 21.5 g 90.3 g 1.8 g	625 kcal 21.6 g 21.5 g 90.3 g 1.8 g	乳成分・小麦	506 kcal 16.7 g 16.5 g 78.0 g 1.3 g	乳成分・小麦 630 kcal 20.1 g 19.7 g 99.8 g 1.6 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー						
13	金	●ホワイトデー☆クリームライス トマトとアスパラのツナサラダ スープ(さつま芋・ごぼう) フルーツ(りんご)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・さつま芋・しらす & わかめせんべい・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉	グリーンアスパラ・コーン・ごぼう・トマト・みかん缶・りんご・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	SBシチューの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらす & わかめせんべい 牛乳 寒天ポンチ	508 kcal 16.7 g 16.5 g 78.5 g 1.4 g	乳成分・小麦 20.1 g 19.7 g 99.8 g 1.8 g	630 kcal 20.1 g 19.7 g 99.8 g 1.8 g	乳成分・小麦	540 kcal 25.3 g 18.4 g 73.3 g 1.2 g	乳成分・小麦 676 kcal 31.7 g 22.3 g 93.4 g 1.5 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー						
14	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの香草パン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・パン粉・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	オレンジ・パセリ・玉ねぎ・人参	ふりかけ・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 チヂミ	544 kcal 25.4 g 18.4 g 74.6 g 1.2 g	乳成分・小麦 31.7 g 22.3 g 93.4 g 1.5 g	675 kcal 31.7 g 22.3 g 93.4 g 1.5 g	乳成分・小麦	431 kcal 18.6 g 15.9 g 58.9 g 0.9 g	乳成分・小麦 524 kcal 22.5 g 18.6 g 72.9 g 1.1 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー						
15	日	ごはん 鶏肉と野菜のおかゆ炒め 玉ねぎとブロッコリーのサラダ みそ汁(チンゲン菜・人参)	ごま油・ごま油・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	431 kcal 18.6 g 15.8 g 59.0 g 0.9 g	乳成分・小麦 22.5 g 18.6 g 72.9 g 1.1 g	524 kcal 22.5 g 18.6 g 72.9 g 1.1 g	乳成分・小麦	530 kcal 23.0 g 14.7 g 80.5 g 1.2 g	乳成分・小麦 657 kcal 28.4 g 17.1 g 101.9 g 1.5 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー						
年齢		給食栄養目標量		当月平均給食栄養量																			
		エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物/塩分		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		600				24.6				18.3				90.0				1.4			
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		486				20.1				15.5				71.4				1.2			

\*当園では朝おやつは提供はございません。  
(1、2歳児は朝牛乳の提供はしております。)

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、食品の手助けや消化の負担が減り、お腹に良いとわわります。

※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歳児の栄養量は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養量になります。

タイハイ(株)  
心機サポーター  
林家たい平 講師

暖かくなつて花が咲き始めていますね

