6月

離乳食	曜日	後期（9〜11ヶ月） 昼	使用食材一覧	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		中期（7〜8ヶ月） 昼	使用食材一覧	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		初期（5〜6ヶ月） 昼	使用食材一覧	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	
1	月	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・大根・焼ふ・味噌	88 5.2 0.4 17.1 0.1	kcal g g g g	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・大根・焼ふ・味噌	75 4.1 0.2 15.3 0.1	kcal g g g g	かゆペースト キャベツペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・大根	27 0.5 0.0 6.4 0.0	kcal g g g g
2	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつま芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつまいも・小松菜・人参	118 6.5 0.3 23.9 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつま芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつまいも・小松菜・人参	92 5.2 0.2 18.9 0.0	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつまいも・小松菜・人参	39 0.7 0.0 9.5 0.0	kcal g g g g
3	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 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・もやし・人参・なす・味噌	90 5.4 0.3 17.9 0.2	kcal g g g g	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・人参・なす・味噌	77 4.2 0.1 16.0 0.0	kcal g g g g	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	30 0.6 0.0 7.3 0.0	kcal g g g g
4	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・チンゲン菜・ヨーグルト	134 9.1 2.1 21.9 0.2	kcal g g g g	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・チンゲン菜・ヨーグルト	110 7.4 1.7 18.3 0.1	kcal g g g g	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・チンゲン菜ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・キャベツ・豆腐・チンゲン菜	47 2.2 0.9 7.9 0.0	kcal g g g g
5	金	かゆ 助宗タラと野菜のとろとろ煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁 フルーツ（オレンジ）	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・玉ねぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	96 5.7 0.3 19.4 0.3	kcal g g g g	かゆ 助宗タラと野菜のとろとろ煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁 フルーツ（オレンジ）	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・玉ねぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	82 4.5 0.1 17.0 0.2	kcal g g g g	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 玉ねぎペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・白菜・人参・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・オレンジ	33 0.6 0.0 7.7 0.0	kcal g g g g
6	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	105 6.5 0.4 19.9 0.2	kcal g g g g	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	87 5.2 0.2 17.2 0.1	kcal g g g g	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	34 0.6 0.0 8.0 0.0	kcal g g g g
7	日	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 みそにゅうめん	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・じゃが芋・人参・ソーメン・ワカメ・味噌	118 6.3 0.4 24.5 0.3	kcal g g g g	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 みそにゅうめん	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・じゃが芋・人参・ソーメン・ワカメ・味噌	94 5.0 0.1 19.8 0.2	kcal g g g g	かゆペースト 小松菜ペースト じゃが芋・人参ペースト	おかゆ・小松菜・じゃが芋・人参	31 0.8 0.0 7.3 0.0	kcal g g g g
8	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・大根・焼ふ・味噌	105 4.4 1.8 19.2 0.2	kcal g g g g	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・大根・焼ふ・味噌	89 3.6 1.3 16.8 0.1	kcal g g g g	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 大根ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・大根	46 2.1 0.9 7.3 0.0	kcal g g g g
9	火	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 白菜のとろみ煮 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・片栗粉・かぼちゃ・ワカメ・醤油・オレンジ	99 5.7 0.2 20.6 0.4	kcal g g g g	かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 白菜のとろみ煮 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・片栗粉・かぼちゃ・ワカメ・醤油・オレンジ	87 4.6 0.1 18.5 0.1	kcal g g g g	かゆペースト 人参ペースト 白菜ペースト かぼちゃペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・人参・白菜・かぼちゃ・オレンジ	37 0.8 0.0 9.2 0.0	kcal g g g g
10	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとろとろ煮 もやしと人参のサラダ みそ汁 フルーツ（バナナ）	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・もやし・人参・ほうれん草・味噌・バナナ	111 6.7 0.4 21.3 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとろとろ煮 人参サラダ みそ汁 フルーツ（バナナ）	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・ほうれん草・味噌・バナナ	94 5.3 0.2 19.0 0.1	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト フルーツ（バナナ）	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・バナナ	36 0.8 0.0 8.7 0.0	kcal g g g g
11	木	鶏肉とかぼちゃのわかめそうめん 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・かぼちゃ・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり・オレンジ	127 7.7 0.5 24.2 0.3	kcal g g g g	鶏肉とかぼちゃのわかめそうめん 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・かぼちゃ・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり・オレンジ	79 5.5 0.3 14.7 0.2	kcal g g g g	そうめんペースト かぼちゃペースト 人参ペースト フルーツ（オレンジ）	ソーメン・かぼちゃ・人参・オレンジ	60 1.6 0.2 13.5 0.1	kcal g g g g
12	金	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 キャベツと人参のサラダ 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・さつまいも・出し汁・醤油	113 7.0 0.9 20.7 0.1	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 キャベツと人参のサラダ 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・さつまいも・出し汁・醤油	97 5.5 0.6 18.4 0.2	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・さつまいも	39 0.6 0.0 9.6 0.0	kcal g g g g
13	土	かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・花ふ・味噌	108 4.6 1.8 20.0 0.2	kcal g g g g	かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・花ふ・味噌	89 3.8 1.3 17.3 0.1	kcal g g g g	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・白菜・人参	43 2.0 0.9 7.1 0.0	kcal g g g g
14	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・玉ねぎ・なす・味噌	96 6.4 0.4 18.2 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・玉ねぎ・なす・味噌	80 5.1 0.2 15.5 0.1	kcal g g g g	かゆペースト キャベツ・人参ペースト トマト・玉ねぎペースト	おかゆ・キャベツ・人参・トマト・玉ねぎ	28 0.6 0.0 6.5 0.0	kcal g g g g
15	月	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・大根・焼ふ・味噌	88 5.2 0.4 17.1 0.1	kcal g g g g	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・大根・焼ふ・味噌	75 4.1 0.2 15.3 0.1	kcal g g g g	かゆペースト キャベツペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・大根	27 0.5 0.0 6.4 0.0	kcal g g g g

離乳食	曜日	後期（9〜11ヶ月） 昼	使用食材一覧	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		中期（7〜8ヶ月） 昼	使用食材一覧	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		初期（5〜6ヶ月） 昼	使用食材一覧	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	
16	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつま芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつまいも・小松菜・人参	118 6.5 0.3 23.9 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつま芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつまいも・小松菜・人参	92 5.2 0.2 18.9 0.0	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつまいも・小松菜・人参	39 0.7 0.0 9.5 0.0	kcal g g g g
17	水	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 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・もやし・人参・なす・味噌	90 5.4 0.3 17.9 0.2	kcal g g g g	かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・玉ねぎ・出し汁・人参・なす・味噌	77 4.2 0.1 16.0 0.1	kcal g g g g	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	30 0.6 0.0 7.3 0.0	kcal g g g g
18	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・チンゲン菜・ヨーグルト	134 9.1 2.1 21.9 0.2	kcal g g g g	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・チンゲン菜・ヨーグルト	110 7.4 1.7 18.3 0.0	kcal g g g g	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・チンゲン菜ペースト	おかゆ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・キャベツ・豆腐・チンゲン菜	47 2.2 0.9 7.9 0.0	kcal g g g g
19	金	かゆ 助宗タラと野菜のとろとろ煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁 フルーツ（オレンジ）	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・玉ねぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	96 5.7 0.3 19.4 0.3	kcal g g g g	かゆ 助宗タラと野菜のとろとろ煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁 フルーツ（オレンジ）	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・玉ねぎ・ワカメ・味噌・オレンジ	82 4.5 0.1 17.0 0.2	kcal g g g g	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 玉ねぎペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・白菜・人参・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・オレンジ	33 0.6 0.0 7.7 0.0	kcal g g g g
20	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	104 6.4 0.4 20.1 0.2	kcal g g g g	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	86 5.1 0.2 17.4 0.1	kcal g g g g	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	34 0.6 0.0 8.2 0.0	kcal g g g g
21	日	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 みそにゅうめん	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・じゃが芋・人参・ソーメン・ワカメ・味噌	118 6.3 0.4 24.5 0.3	kcal g g g g	かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 みそにゅうめん	おかゆ・スケソウタラ・小松菜・出し汁・じゃが芋・人参・ソーメン・ワカメ・味噌	94 5.0 0.1 19.8 0.2	kcal g g g g	かゆペースト 小松菜ペースト じゃが芋・人参ペースト	おかゆ・小松菜・じゃが芋・人参	31 0.8 0.0 7.3 0.0	kcal g g g g
22	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・大根・焼ふ・味噌	104 4.3 1.8 19.2 0.2	kcal g g g g	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・大根・焼ふ・味噌	87 3.5 1.3 16.8 0.1	kcal g g g g	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 大根ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・大根	44 2.0 0.9 7.3 0.0	kcal g g g g
23	火	アスパラかゆ 白糸タラと白菜のみそ煮 かぼちゃと人参のほっこり煮 フルーツ（オレンジ）	おかゆ・グリーンアスパラ・シロイトタラ・白菜・出し汁・味噌・かぼちゃ・人参・オレンジ	104 5.6 0.4 21.7 0.1	kcal g g g g	アスパラかゆ 白糸タラと白菜のみそ煮 かぼちゃと人参のほっこり煮 フルーツ（オレンジ）	おかゆ・グリーンアスパラ・シロイトタラ・白菜・出し汁・味噌・かぼちゃ・人参・オレンジ	91 4.4 0.3 19.9 0.0	kcal g g g g	かゆペースト 白菜ペースト かぼちゃ・人参ペースト フルーツ（オレンジ）	おかゆ・白菜・かぼちゃ・人参・オレンジ	37 0.8 0.0 9.2 0.0	kcal g g g g
24	水	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとろとろ煮 もやしと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・もやし・人参・ほうれん草・味噌	100 6.6 0.4 18.6 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と玉ねぎのとろとろ煮 人参サラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・人参・ほうれん草・味噌	83 5.2 0.2 16.3 0.1	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト	おかゆ・玉ねぎ・人参・ほうれん草	28 0.7 0.0 6.7 0.0	kcal g g g g
25	木	鶏肉とかぼちゃのわかめそうめん 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・かぼちゃ・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり・オレンジ	127 7.7 0.5 24.2 0.3	kcal g g g g	鶏肉とかぼちゃのわかめそうめん 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・かぼちゃ・ワカメ・出し汁・砂糖・醤油・人参・きゅうり・オレンジ	79 5.5 0.3 14.7 0.2	kcal g g g g	そうめんペースト かぼちゃペースト 人参ペースト フルーツ（オレンジ）	ソーメン・かぼちゃ・人参・オレンジ	60 1.6 0.2 13.5 0.1	kcal g g g g
26	金	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 キャベツと人参のサラダ 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・さつまいも・出し汁・醤油	113 7.0 0.9 20.7 0.1	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 キャベツと人参のサラダ 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・さつまいも・出し汁・醤油	97 5.5 0.6 18.4 0.0	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎペースト キャベツ・人参ペースト さつま芋ペースト	おかゆ・玉ねぎ・キャベツ・人参・さつまいも	39 0.6 0.0 9.6 0.0	kcal g g g g
27	土	かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・花ふ・味噌	108 4.6 1.8 20.0 0.2	kcal g g g g	かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・出し汁・砂糖・醤油・片栗粉・白菜・人参・花ふ・味噌	89 3.8 1.3 17.3 0.1	kcal g g g g	かゆペースト 豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜ペースト 白菜・人参ペースト	おかゆ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・白菜・人参	43 2.0 0.9 7.1 0.0	kcal g g g g
28	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・玉ねぎ・なす・味噌	96 6.4 0.4 18.2 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・キャベツ・人参・出し汁・砂糖・醤油・トマト・玉ねぎ・なす・味噌	80 5.1 0.2 15.5 0.1	kcal g g g g	かゆペースト キャベツ・人参ペースト トマト・玉ねぎペースト	おかゆ・キャベツ・人参・トマト・玉ねぎ	28 0.6 0.0 6.5 0.0	kcal g g g g
29	月	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・大根・焼ふ・味噌	88 5.2 0.4 17.1 0.1	kcal g g g g	かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 玉ねぎのだし煮 みそ汁	おかゆ・シロイトタラ・キャベツ・出し汁・玉ねぎ・大根・焼ふ・味噌	75 4.1 0.2 15.3 0.1	kcal g g g g	かゆペースト キャベツペースト 玉ねぎペースト 大根ペースト	おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・大根	27 0.5 0.0 6.4 0.0	kcal g g g g
30	火	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつま芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつまいも・小松菜・人参	118 6.5 0.3 23.9 0.2	kcal g g g g	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 さつま芋のマッシュ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・出し汁・砂糖・醤油・さつまいも・小松菜・人参	92 5.2 0.2 18.9 0.0	kcal g g g g	かゆペースト 玉ねぎペースト さつま芋ペースト 小松菜・人参ペースト	おかゆ・玉ねぎ・さつまいも・小松菜・人参	39 0.7 0.0 9.5 0.0	kcal g g g g

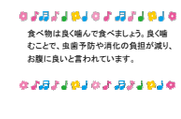
※離乳食の量や形態はあくまで目安です。お子様の「食べたい」という気持ちを大切に、その子のペースで調整してあげてください。
※食材はご家庭で2回以上チャレンジし、アレルギーの有無を確認して様子を見ながら使用してください。

6月 都賀せいわ保育園

リトルキッズ	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	1～2歳児 午前おやつ(1～2歳児のみ)	1～2歳児 エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分		1～2歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・ピーナッツ・そば・えび・かに・くるみ・ガシューナッツ)	3～5歳児 エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分		3～5歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・ピーナッツ・そば・えび・かに・くるみ・ガシューナッツ)
1	月	ご飯 白糸タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(パイン缶)	いわしせんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・茹小豆缶	キャベツ・パイナップル缶・ひじき・みかん缶・寒天・玉ねぎ・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 豆乳みかんと小豆の二色寒天	445 kcal 18.9 g 13.7 g 66.8 g 0.8 g	543 kcal 22.8 g 15.8 g 83.4 g 0.9 g	乳成分・小麦	655 kcal 27.7 g 23.9 g 88.3 g 1.9 g	乳成分・小麦
2	火	スパゲティナポリタン さつま芋とコーンの炒め物 スープ(小松菜・人参)	イチゴジャム・さつまいも・スパゲッティ・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐	コーン・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・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 ソフトな塩せん 牛乳 粉豆腐のジャムクッキー	527 kcal 22.4 g 19.6 g 70.4 g 1.6 g	655 kcal 27.7 g 23.9 g 88.3 g 1.9 g	乳成分・小麦	571 kcal 24.6 g 13.5 g 92.6 g 1.4 g	乳成分・小麦
3	水	ご飯 鮭と野菜の炒め物 もやしと人参のサラダ みそ汁(なす・万能ねぎ) ●フルーツ(すいか)	ご飯・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鮭・納豆・味噌	あおさ粉・インゲン・しめじ・なす・もやし・玉ねぎ・小玉すいか・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 あおさ粉巻き納豆	477 kcal 20.3 g 12.0 g 76.0 g 1.1 g	585 kcal 24.8 g 13.6 g 95.4 g 1.4 g	乳成分・小麦	663 kcal 26.7 g 22.5 g 96.5 g 2.2 g	乳成分・小麦
4	木	チキンカレーライス キャベツときゅうりのツナ和え スープ(豆腐・チンゲン菜) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・砂糖・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・茹小豆缶	キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・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・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	532 kcal 21.6 g 18.6 g 76.1 g 1.7 g	663 kcal 26.7 g 22.5 g 96.5 g 2.2 g	乳成分・小麦	612 kcal 23.2 g 16.2 g 99.6 g 1.5 g	乳成分・小麦
5	金	ご飯 助宗タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のごまサラダ 具だくさん汁(豚肉・玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・さつまいも・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豚肉・味噌	オレンジ・トマト・パイナップル缶・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	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 さつま芋の黄金焼き フルーツ(パイン缶)	497 kcal 19.1 g 13.9 g 79.2 g 1.2 g	612 kcal 23.2 g 16.2 g 99.6 g 1.5 g	乳成分・小麦	657 kcal 25.7 g 24.7 g 90.5 g 2.2 g	乳成分・小麦
6	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参のナムル風 みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	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・穀物ふりかけ・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ピザまん風	532 kcal 21.0 g 20.3 g 71.7 g 1.7 g	660 kcal 25.8 g 24.7 g 90.0 g 2.2 g	乳成分・小麦	668 kcal 27.0 g 19.0 g 104.8 g 1.8 g	乳成分・小麦
7	日	ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き 鶏レバーの生姜煮 みそにゅうめん(ソーメン・ワカメ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・じゃが芋・ソーメン・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・牛乳・鶏レバー・豆乳・味噌	レーズン・ワカメ・小松菜・人参・生姜・白桃缶	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 レーズンおから蒸しパン	534 kcal 21.9 g 16.0 g 81.7 g 1.4 g	668 kcal 27.0 g 19.0 g 104.8 g 1.8 g	乳成分・小麦	668 kcal 27.0 g 19.0 g 104.8 g 1.8 g	乳成分・小麦
8	月	ご飯 肉野菜のせさっぱり温奴 きゅうりと人参の和え物 みそ汁(大根・焼ふ)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・ご飯・さつまいも・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 黒ごま大学芋 鉄分強化チーズ	497 kcal 19.7 g 17.4 g 70.4 g 1.4 g	618 kcal 24.2 g 20.9 g 89.5 g 1.8 g	乳成分・小麦	618 kcal 24.2 g 20.9 g 89.5 g 1.8 g	乳成分・小麦
9	火	ご飯 助宗タラのみそパン粉揚げ 白菜とコーンのそぼろ煮 すまし汁(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・とうもろこしすなっく・パン粉・マカロニ160P・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・コーン・りんごジュース・ワカメ・寒天・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 マカロニきなこ アップルゼリー	461 kcal 19.5 g 13.3 g 71.3 g 0.9 g	570 kcal 23.9 g 15.4 g 90.7 g 1.1 g	乳成分・小麦	575 kcal 21.3 g 16.3 g 92.3 g 1.4 g	乳成分・小麦
10	水 イベント献立	●かみかみあんかけ豚丼 ●かみかみ和え みそ汁(ほうれん草・ごぼう) フルーツ(バナナ)	いわしせんべい・ご飯・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌	えのき茸・ごぼう・しめじ・バナナ・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ヨーグルトパン	480 kcal 17.8 g 14.1 g 75.9 g 1.1 g	590 kcal 21.3 g 16.3 g 95.7 g 1.4 g	乳成分・小麦	629 kcal 23.6 g 22.8 g 88.3 g 1.6 g	乳成分・卵・小麦
11	木	中華風冷やしソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・ソーメン・ソフトな塩せん・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・ワカメ・人参	みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	508 kcal 19.4 g 18.8 g 70.4 g 1.4 g	629 kcal 23.6 g 22.8 g 88.3 g 1.6 g	乳成分・卵・小麦	568 kcal 24.2 g 19.2 g 81.8 g 1.4 g	乳成分・小麦
12	金	ご飯 照り豚となすの和グラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ(さつまいも・長ねぎ)	ご飯・ご飯・さつまいも・バター・パン粉・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・なす・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 挽肉のコーンお焼き風	465 kcal 19.8 g 16.1 g 65.9 g 1.1 g	568 kcal 24.2 g 19.2 g 81.8 g 1.4 g	乳成分・小麦	522 kcal 27.0 g 20.9 g 94.0 g 1.6 g	乳成分・小麦
13	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あん 白菜と人参のツナ醤油炒め みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・しらす&わかめせんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 かぼちゃドーナツ	524 kcal 21.8 g 17.4 g 74.2 g 1.3 g	652 kcal 27.0 g 20.9 g 94.0 g 1.6 g	乳成分・小麦	652 kcal 27.0 g 20.9 g 94.0 g 1.6 g	乳成分・小麦
14	日	納豆ごはん 甘辛鶏の彩り炒め トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	うどん・ごま油・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・納豆・味噌	キャベツ・コーン・ごぼう・トマト・なす・玉ねぎ・小松菜・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 ミニ肉うどん	526 kcal 23.1 g 17.6 g 73.0 g 1.5 g	651 kcal 28.6 g 21.2 g 91.3 g 1.9 g	乳成分・小麦	651 kcal 28.6 g 21.2 g 91.3 g 1.9 g	乳成分・小麦
15	月	ご飯 白糸タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(パイン缶)	ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・茹小豆缶	キャベツ・パイナップル缶・ひじき・みかん缶・寒天・玉ねぎ・大根	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 豆乳みかんと小豆の二色寒天	445 kcal 18.8 g 13.7 g 66.8 g 0.8 g	543 kcal 22.8 g 15.8 g 83.4 g 0.9 g	乳成分・小麦	543 kcal 22.8 g 15.8 g 83.4 g 0.9 g	乳成分・小麦

年齢	給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	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	617	25.1	19.6	91.5	1.6
1～2 歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	499	20.5	16.4	72.5	1.3

タイヘイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠



リトルキッズ	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	1～2歳児 午前おやつ(1～2歳児のみ)	1～2歳児 エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分		1～2歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・ピーナッツ・そば・えび・かに・くるみ・ガシューナッツ)	3～5歳児 エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分		3～5歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・ピーナッツ・そば・えび・かに・くるみ・ガシューナッツ)
16	火	スパゲティナポリタン さつま芋とコーンの炒め物 スープ(小松菜・人参)	イチゴジャム・さつまいも・スパゲッティ・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐	コーン・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・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 粉豆腐のジャムクッキー	524 kcal 22.4 g 19.6 g 69.5 g 1.5 g	655 kcal 27.7 g 23.9 g 88.3 g 1.9 g	乳成分・小麦	655 kcal 27.7 g 23.9 g 88.3 g 1.9 g	乳成分・小麦
17	水	ご飯 鮭と野菜の炒め物 もやしと人参のサラダ みそ汁(なす・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鮭・納豆・味噌	あおさ粉・インゲン・しめじ・なす・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・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	462 kcal 20.0 g 11.9 g 72.7 g 1.1 g	571 kcal 24.6 g 13.5 g 92.6 g 1.4 g	乳成分・小麦	571 kcal 24.6 g 13.5 g 92.6 g 1.4 g	乳成分・小麦
18	木	チキンカレーライス キャベツときゅうりのツナ和え スープ(豆腐・チンゲン菜) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・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・茹小豆缶	キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・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・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 米粉の小豆ケーキ	530 kcal 21.6 g 18.6 g 75.6 g 1.7 g	663 kcal 26.7 g 22.5 g 96.5 g 2.2 g	乳成分・小麦	663 kcal 26.7 g 22.5 g 96.5 g 2.2 g	乳成分・小麦
19	金	ご飯 助宗タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のごまサラダ 具だくさん汁(豚肉・玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ごま・ごま油・ご飯・さつまいも・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豚肉・味噌	オレンジ・トマト・パイナップル缶・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 さつま芋の黄金焼き フルーツ(パイン缶)	496 kcal 19.2 g 14.0 g 78.8 g 1.2 g	612 kcal 23.2 g 16.2 g 99.6 g 1.5 g	乳成分・小麦	612 kcal 23.2 g 16.2 g 99.6 g 1.5 g	乳成分・小麦
20	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参のナムル風 みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)	ご飯・ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	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・穀物ふりかけ・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 ピザまん風	529 kcal 20.9 g 20.2 g 72.0 g 1.8 g	657 kcal 25.7 g 24.7 g 90.5 g 2.2 g	乳成分・小麦	657 kcal 25.7 g 24.7 g 90.5 g 2.2 g	乳成分・小麦
21	日	ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き 鶏レバーの生姜煮 みそにゅうめん(ソーメン・ワカメ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・じゃが芋・ソーメン・バター・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・牛乳・鶏レバー・豆乳・味噌	レーズン・ワカメ・小松菜・人参・生姜・白桃缶	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 レーズンおから蒸しパン	539 kcal 21.9 g 16.0 g 82.9 g 1.4 g	668 kcal 27.0 g 19.0 g 104.8 g 1.8 g	乳成分・小麦	668 kcal 27.0 g 19.0 g 104.8 g 1.8 g	乳成分・小麦
22	月	ご飯 肉野菜のせさっぱり温奴 きゅうりと人参の和え物 みそ汁(大根・焼ふ)	ご・ご油・ご飯・さつまいも・しらす&わかめせんべい・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 黒ごま大学芋 鉄分強化チーズ	498 kcal 19.6 g 17.4 g 70.9 g 1.4 g	617 kcal 24.0 g 20.9 g 89.5 g 1.8 g	乳成分・小麦	617 kcal 24.0 g 20.9 g 89.5 g 1.8 g	乳成分・小麦
23	火 イベント献立	●アスパラとコーンの塩にぎり 助宗タラのみそパン粉揚げ 鶏肉とかぼちゃの含め煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯・パン粉・ほうれん草と小松菜せんべい・マカロニ160P・砂糖・小麦粉・油	きな粉・スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・グリーンアスパラ・コーン・りんごジュース・寒天・人参・白菜	みりん風調味料・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 マカロニきなこ アップルゼリー	486 kcal 21.0 g 14.8 g 72.8 g 0.6 g	597 kcal 25.8 g 17.4 g 91.0 g 0.7 g	乳成分・小麦	597 kcal 25.8 g 17.4 g 91.0 g 0.7 g	乳成分・小麦
24	水	あんかけ豚丼 切り干し大根ともやし和え みそ汁(ほうれん草・ごぼう)	ご飯・りんごジャム・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌	えのき茸・ごぼう・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ヨーグルトパン	469 kcal 17.7 g 14.1 g 73.4 g 1.1 g	575 kcal 21.3 g 16.3 g 92.3 g 1.4 g	乳成分・小麦	575 kcal 21.3 g 16.3 g 92.3 g 1.4 g	乳成分・小麦
25	木	中華風冷やしソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ご・ご油・ご飯・ソーメン・マヨネーズ・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・ワカメ・人参	みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	505 kcal 19.4 g 18.8 g 69.5 g 1.3 g	629 kcal 23.6 g 22.8 g 88.3 g 1.6 g	乳成分・卵・小麦	629 kcal 23.6 g 22.8 g 88.3 g 1.6 g	乳成分・卵・小麦
26	金	ご飯 照り豚となすの和グラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ(さつまいも・長ねぎ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご・ご油・ご飯・さつまいも・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・なす・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 挽肉のコーンお焼き風	460 kcal 19.7 g 16.1 g 64.7 g 1.1 g	568 kcal 24.2 g 19.2 g 81.8 g 1.4 g	乳成分・小麦	568 kcal 24.2 g 19.2 g 81.8 g 1.4 g	乳成分・小麦
27	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あん 白菜と人参のツナ醤油炒め みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・とうもろこしすなっく・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 かぼちゃドーナツ	522 kcal 21.8 g 17.4 g 73.7 g 1.3 g	652 kcal 27.0 g 20.9 g 94.0 g 1.6 g	乳成分・小麦	652 kcal 27.0 g 20.9 g 94.0 g 1.6 g	乳成分・小麦
28	日	納豆ごはん 甘辛鶏の彩り炒め トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	いわしせんべい・うどん・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・納豆・味噌	キャベツ・コーン・ごぼう・トマト・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ミニ肉うどん	525 kcal 23.2 g 17.7 g 72.6 g 1.5 g	651 kcal 28.6 g 21.2 g 91.3 g 1.9 g	乳成分・小麦	651 kcal 28.6 g 21.2 g 91.3 g 1.9 g	乳成分・小麦
29	月	ご飯 白糸タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(パイン缶)	ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・茹小豆缶	キャベツ・パイナップル缶・ひじき・みかん缶・寒天・玉ねぎ・大根	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 豆乳みかんと小豆の二色寒天	444 kcal 18.8 g 13.6 g 66.8 g 0.9 g	543 kcal 22.8 g 15.8 g 83.4 g 0.9 g	乳成分・小麦	543 kcal 22.8 g 15.8 g 83.4 g 0.9 g	乳成分・小麦
30	火	スパゲティナポリタン さつま芋とコーンの炒め物 スープ(小松菜・人参)	イチゴジャム・さつまいも・スパゲッティ・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐	コーン・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・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 小魚せんべい 牛乳 粉豆腐のジャムクッキー	529 kcal 22.4 g 19.6 g 70.7 g 1.5 g	655 kcal 27.7 g 23.9 g 88.3 g 1.9 g	乳成分・小麦	655 kcal 27.7 g 23.9 g 88.3 g 1.9 g	乳成分・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・午後おやつの合計栄養価になります。
＊当園では朝おやつの提供はございません。(1，2歳児には栄養価の理由にて朝牛乳の提供をしております。)