

年齢	与栄養素目標量	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	使用食材	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・大豆等による アレルギーを含む)										
1日	ご飯 豚肉のケチャップソース 白菜サラダ みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉・ 焼ふ・油	豚肉・味噌	コーン・ほうれん草・れん こん・玉ねぎ・白菜	ウスターソース・ケ チャップ・酒・出し汁・ 酢・水・精製塩	257 10.7 6.3 41.1 0.6	kcal g g g g	小麦	344 14.7 8.5 55.5 0.8	kcal g g g g	小麦	147 9.4 8.2 55.6 1.1	kcal g g g g	小麦			
2月	ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまサラダ すまし汁	ごま・ごま油・ご飯・ ソノメン・砂糖・油	鶏肉	ブロッコリー・ワカメ・玉 ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢・精製塩	272 9.5 8.2 41.2 0.8	kcal g g g g	小麦	367 12.8 9.2 55.6 1.1	kcal g g g g	小麦	317 11.1 9.2 55.6 1.1	kcal g g g g	小麦			
3火	ひじきご飯 鮭の煮付け 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・花ふ・砂糖・油	鶏肉・鮭・粉豆腐・味 噌・油揚げ	グリーンピース・ひじき・ 玉ねぎ・小松菜・人 参・白桃缶	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油	317 17.7 9.2 41.2 0.9	kcal g g g g	小麦	428 23.9 12.4 55.6 1.2	kcal g g g g	小麦	428 23.9 12.4 55.6 1.2	kcal g g g g	小麦			
4水	豚肉の和風スパゲッティ かぼちゃの塩バター煮 スープ	スパゲッティ・バター・ 砂糖・油	豚肉	かぼちゃ・キャベツ・チ ンゲン菜・ピーマン・ワ カメ・人参	酒・出し汁・醤油・水・ 精製塩	239 11.4 7.1 32.0 0.7	kcal g g g g	乳・小麦	323 15.4 9.6 43.2 0.9	kcal g g g g	乳・小麦	323 15.4 9.6 43.2 0.9	kcal g g g g	乳・小麦			
5木	ご飯 豆腐ハンバーグ さつまサラダ すまし汁	ご飯・さつま芋・パン 粉・砂糖・油	鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・ブロッコリー・ 玉ねぎ・人参・大根・ 長ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・ 精製塩	286 8.9 7.3 47.6 0.6	kcal g g g g	小麦	386 12.0 9.9 64.3 0.8	kcal g g g g	小麦	386 12.0 9.9 64.3 0.8	kcal g g g g	小麦			
6金	ご飯 助宗タラのサクサクフライ ほうれん草のツナサラダ スープ	ご飯・パン粉・砂糖・小 麦粉・油	スケソウダラ・ツナフ レーク缶・豚肉	アスパラ・コーン・ごぼ ろ・ほうれん草・玉ね ぎ・人参	ウスターソース・ケ チャップ・酒・出し汁・ 醤油・酢・水・精製塩	355 15.8 12.5 46.4 1.0	kcal g g g g	小麦	479 21.3 16.9 62.1 1.4	kcal g g g g	小麦	479 21.3 16.9 62.1 1.4	kcal g g g g	小麦			
7土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と小松菜のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・焼 ふ・油	鶏肉・味噌・油揚げ	カットトマト・玉ね ぎ・小松菜・人参・白 菜	ケチャップ・ふりかけ・ 出し汁・醤油・酢・水	260 9.7 8.4 37.4 0.8	kcal g g g g	小麦	351 13.1 11.3 50.5 1.1	kcal g g g g	小麦	351 13.1 11.3 50.5 1.1	kcal g g g g	小麦			
8日	ご飯 カラスカレイの甘辛ごま焼き 鶏レバーの彩り炒め みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグル ト・鶏レバー・味噌	コーン・ごぼろ・チンゲ ン菜・ピーマン・玉ね ぎ・人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水	322 13.8 10.4 45.3 0.8	kcal g g g g	乳・小麦	435 18.6 14.0 50.5 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	435 18.6 14.0 50.5 1.1	kcal g g g g	乳・小麦			
9月	納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 切干大根煮 みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	鶏肉・納豆・味噌・油 揚げ	ブロッコリー・ほうれん 草・玉ねぎ・人参・生 姜・切干大根	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油	349 15.1 13.5 43.2 0.7	kcal g g g g	小麦	471 20.4 18.2 58.3 0.9	kcal g g g g	小麦	471 20.4 18.2 58.3 0.9	kcal g g g g	小麦			
10火	ドライカレー 白菜とトマトのツナサラダ スープ フルーツ(バナナ缶)	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・豆腐・ 豚肉	コーン・トマト・バイナ ブル缶・玉ねぎ・人参・ 白菜	SBカレーの王子さま 顆粒・ケチャップ・出し 汁・醤油・酢・水・精製 塩	317 11.7 9.9 46.4 1.6	kcal g g g g	小麦	428 15.8 13.4 62.6 1.6	kcal g g g g	小麦	428 15.8 13.4 62.6 1.6	kcal g g g g	小麦			
11水	ご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉とじゃが芋のおかか煮 みそ汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・じゃが 芋・バター・砂糖・小麦 粉・油	シロイタダ・ヨーグル ト・花かつお・鶏肉・味 噌・油揚げ	キャベツ・小松菜・人 参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水・精製 塩	294 14.1 8.6 42.2 0.5	kcal g g g g	乳・小麦	397 19.0 11.6 57.0 0.7	kcal g g g g	乳・小麦	397 19.0 11.6 57.0 0.7	kcal g g g g	乳・小麦			
12木	肉うどん 南瓜のサクサクパン粉焼き フルーツ(オレンジ)	うどん・パン粉・砂糖・ 油	豚肉	オレンジ・かぼちゃ・ご ぼろ・パセリ・玉ねぎ・ 人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩	255 11.1 6.3 40.0 0.8	kcal g g g g	小麦	344 15.0 8.5 54.0 1.1	kcal g g g g	小麦	344 15.0 8.5 54.0 1.1	kcal g g g g	小麦			
13金	ご飯 茹で豚の味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁	ご飯・花ふ・砂糖・片 栗粉	豚肉・味噌・油揚げ	パプリカ赤・もやし・人 参・大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水・精製 塩	237 10.6 4.4 38.9 0.7	kcal g g g g	小麦	320 14.3 5.9 52.5 0.9	kcal g g g g	小麦	320 14.3 5.9 52.5 0.9	kcal g g g g	小麦			
14土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 豚肉とチンゲン菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・ 油	スケソウダラ・豚肉・味 噌	インゲン・オレンジ・チ ンゲン菜・玉ねぎ・人 参・水菜・長ねぎ	ふりかけ・酒・出し汁・ 醤油・酢・精製塩	267 13.0 5.2 42.4 0.7	kcal g g g g	小麦	360 17.6 7.0 57.2 0.9	kcal g g g g	小麦	360 17.6 7.0 57.2 0.9	kcal g g g g	小麦			
15日	ご飯 豚肉のケチャップソース 白菜サラダ みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉・ 焼ふ・油	豚肉・味噌	コーン・しめじ・ほうれ ん草・玉ねぎ・白菜	ウスターソース・ケ チャップ・酒・出し汁・ 酢・水・精製塩	250 10.4 6.3 39.5 0.6	kcal g g g g	小麦	338 14.0 8.5 53.3 0.8	kcal g g g g	小麦	338 14.0 8.5 53.3 0.8	kcal g g g g	小麦			

年齢	与栄養素目標量	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	使用食材	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・大豆等による アレルギーを含む)										
16月	ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまサラダ すまし汁	ごま・ごま油・ご飯・ ソノメン・砂糖・油	鶏肉	ブロッコリー・ワカメ・玉 ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢・精製塩	271 9.4 8.2 41.2 0.8	kcal g g g g	小麦	366 12.7 11.1 55.6 1.1	kcal g g g g	小麦	366 12.7 11.1 55.6 1.1	kcal g g g g	小麦			
17火	ひじきご飯 鮭の煮付け 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	鶏肉・鮭・粉豆腐・味 噌・油揚げ	オレンジ・グリーンピー ス・ひじき・玉ねぎ・小 松菜・人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油	312 9.8 9.2 39.9 0.9	kcal g g g g	小麦	421 24.0 12.4 53.9 1.2	kcal g g g g	小麦	421 24.0 12.4 53.9 1.2	kcal g g g g	小麦			
18水	豚肉の和風スパゲッティ かぼちゃの塩バター煮 スープ	スパゲッティ・バター・ 砂糖・油	豚肉	かぼちゃ・キャベツ・チ ンゲン菜・パプリカ黄・ パプリカ赤・ワカメ・人 参	酒・出し汁・醤油・水・ 精製塩	235 11.4 7.1 32.8 0.7	kcal g g g g	乳・小麦	317 15.4 9.6 44.3 0.9	kcal g g g g	乳・小麦	317 15.4 9.6 44.3 0.9	kcal g g g g	乳・小麦			
19木	ご飯 豆腐ハンバーグ さつまサラダ すまし汁	ご飯・さつま芋・パン 粉・砂糖・油	鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・トマト・玉ね ぎ・人参・大根・長ね ぎ	酒・出し汁・醤油・酢・ 精製塩	290 9.2 7.9 47.4 0.6	kcal g g g g	小麦	392 12.4 10.7 64.0 0.8	kcal g g g g	小麦	392 12.4 10.7 64.0 0.8	kcal g g g g	小麦			
20金	●クマさんライス 助宗タラのサクサクフライ ほうれん草のツナサラダ スープ	ご飯・パン粉・砂糖・小 麦粉・油	スケソウダラ・ツナフ レーク缶・花かつお	グリーンピース・パプリ カ・ごぼろ・ほうれん草 もやし・レタス・人参	ウスターソース・みり ん風調味料・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	320 11.8 9.4 49.7 0.9	kcal g g g g	小麦	432 15.9 12.7 67.1 1.2	kcal g g g g	小麦	432 15.9 12.7 67.1 1.2	kcal g g g g	小麦			
21土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と小松菜のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・焼 ふ・油	鶏肉・味噌・油揚げ	カットトマト・玉ね ぎ・小松菜・人参・白 菜	ケチャップ・ふりかけ・ 出し汁・醤油・酢・水	260 9.7 8.4 37.4 0.8	kcal g g g g	小麦	351 13.1 11.3 50.5 1.1	kcal g g g g	小麦	351 13.1 11.3 50.5 1.1	kcal g g g g	小麦			
22日	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と小松菜のトマト煮 白菜と人参のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグル ト・鶏レバー・味噌	コーン・ごぼろ・チンゲ ン菜・ピーマン・玉ね ぎ・人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水	322 13.8 10.4 45.3 0.8	kcal g g g g	乳・小麦	435 18.6 14.0 50.5 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	435 18.6 14.0 50.5 1.1	kcal g g g g	乳・小麦			
23月	納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 切干大根煮 みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	鶏肉・納豆・味噌・油 揚げ	ブロッコリー・ほうれん 草・玉ねぎ・人参・生 姜・切干大根	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油	349 15.1 13.5 43.2 0.7	kcal g g g g	小麦	471 20.4 18.2 58.3 0.9	kcal g g g g	小麦	471 20.4 18.2 58.3 0.9	kcal g g g g	小麦			
24火	ドライカレー 白菜とトマトのツナサラダ スープ フルーツ(バナナ缶)	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・豆腐・ 豚肉	コーン・トマト・バイナ ブル缶・玉ねぎ・人参・ 白菜	SBカレーの王子さま 顆粒・ケチャップ・出し 汁・醤油・酢・水・精製 塩	317 11.7 9.9 46.4 1.2	kcal g g g g	小麦	428 15.8 13.4 62.6 1.6	kcal g g g g	小麦	428 15.8 13.4 62.6 1.6	kcal g g g g	小麦			
25水	ご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉とじゃが芋のおかか煮 みそ汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・じゃが 芋・バター・砂糖・小麦 粉・油	シロイタダ・ヨーグル ト・花かつお・鶏肉・味 噌・油揚げ	キャベツ・小松菜・人 参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水・精製 塩	294 14.1 8.6 42.2 0.5	kcal g g g g	乳・小麦	397 19.0 11.6 57.0 0.7	kcal g g g g	乳・小麦	397 19.0 11.6 57.0 0.7	kcal g g g g	乳・小麦			
26木	肉うどん 南瓜のサクサクパン粉焼き フルーツ(オレンジ)	うどん・パン粉・砂糖・ 油	豚肉	オレンジ・かぼちゃ・ご ぼろ・パセリ・玉ねぎ・ 人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩	255 11.1 6.3 40.0 0.8	kcal g g g g	小麦	344 15.0 8.5 54.0 1.1	kcal g g g g	小麦	344 15.0 8.5 54.0 1.1	kcal g g g g	小麦			
27金	ご飯 茹で豚の味噌だれ 大根と人参の煮物 すまし汁	ご飯・花ふ・砂糖・片 栗粉	豚肉・味噌・油揚げ	パプリカ赤・もやし・人 参・大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水・精製 塩	237 10.6 4.4 38.9 0.7	kcal g g g g	小麦	320 14.3 5.9 52.5 0.9	kcal g g g g	小麦	320 14.3 5.9 52.5 0.9	kcal g g g g	小麦			
28土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの甘酢あん 豚肉とチンゲン菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・ 油	スケソウダラ・豚肉・味 噌	インゲン・オレンジ・チ ンゲン菜・玉ねぎ・人 参・水菜・長ねぎ	ふりかけ・酒・出し汁・ 醤油・酢・精製塩	267 13.0 5.2 42.4 0.7	kcal g g g g	小麦	360 17.6 7.0 57.2 0.9	kcal g g g g	小麦	360 17.6 7.0 57.2 0.9	kcal g g g g	小麦			
29日	ご飯 豚肉のケチャップソース 白菜サラダ みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉・ 焼ふ・油	豚肉・味噌	コーン・しめじ・ほうれ ん草・玉ねぎ・白菜	ウスターソース・ケ チャップ・酒・出し汁・ 酢・水・精製塩	250 10.4 6.3 39.5 0.6	kcal g g g g	小麦	338 14.0 8.5 53.3 0.8	kcal g g g g	小麦	338 14.0 8.5 53.3 0.8	kcal g g g g	小麦			
30月	ご飯 鶏肉の野菜炒め 大根と人参のごまサラダ すまし汁	ごま・ごま油・ご飯・ ソノメン・砂糖・油	鶏肉	ブロッコリー・ワカメ・玉 ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢・精製塩	271 9.4 8.2 41.2 0.8	kcal g g g g	小麦	366 12.7 11.1 55.6 1.1	kcal g g g g	小麦	366 12.7 11.1 55.6 1.1	kcal g g g g	小麦			
31火	ひじきご飯 鮭の煮付け 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	鶏肉・鮭・粉豆腐・味 噌・油揚げ	オレンジ・グリーンピー ス・ひじき・玉ねぎ・小 松菜・人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油	312 9.8 9.2 39.9 0.9	kcal g g g g	小麦	421 24.0 12.4 53.9 1.2	kcal g g g g	小麦	421 24.0 12.4 53.9 1.2	kcal g g g g	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せん。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。

