

リトルキッズ	7月 昼食	3色食品群				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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
1	金	豚肉の甘辛丼 かぼちゃのさっぱりサラダ みそ汁	ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・グリーンピース・なす・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・だし汁・醤油・酢・水・精製塩	274 kcal 10.6 g 6.0 g 46.3 g 0.6 g	小麦	370 kcal 14.3 g 8.1 g 62.5 g 0.8 g
2	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ焼き 豚肉と野菜の煮物 すまし汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉・油	スケツウタラ・ヨーグルト・豚肉・味噌・油揚げ	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・だし汁・醤油・水・精製塩	286 kcal 15.0 g 7.4 g 40.8 g 0.8 g	乳・小麦	386 kcal 20.3 g 10.0 g 55.1 g 1.1 g
3	日	ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	エビ・ワカメ・鶏レバー・豆腐・味噌	パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・だし汁・醤油	289 kcal 14.6 g 7.1 g 43.6 g 0.9 g	小麦・えび	390 kcal 19.7 g 9.6 g 58.9 g 1.2 g
4	月	ご飯 鮭の豆乳クリームソース 切干大根と挽肉の煮物 スープ フルーツ(パイナップル)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・鮭・豆乳	インゲン・パイナップル・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・だし汁・醤油・精製塩	312 kcal 14.8 g 8.4 g 45.9 g 0.6 g	小麦	421 kcal 20.0 g 11.3 g 62.0 g 0.8 g
5	火	ひじきのコーンご飯 豚肉とチンゲン菜のごま炒め 大根と人参のおかか和え みそ汁	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・油	花かつお・豆腐・豚肉・味噌	コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・だし汁・醤油	274 kcal 12.4 g 7.6 g 41.0 g 0.7 g	小麦	370 kcal 16.7 g 10.3 g 55.4 g 0.9 g
6	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と鶏肉の炒り煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトラ・鶏肉・味噌・油揚げ	キャベツ・バナナ・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参	だし汁・醤油・精製塩	281 kcal 12.6 g 8.8 g 39.2 g 0.5 g	乳・小麦	379 kcal 17.0 g 11.9 g 52.9 g 0.7 g
7	木	●七夕そうめん なすとそばのみそ炒め さつま芋の煮物 ヨーグルト	さつま芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・鶏肉・味噌	オクラ・コーン・トマト・なす・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・だし汁・醤油・水・精製塩	282 kcal 10.6 g 7.1 g 44.1 g 0.9 g	乳・小麦	381 kcal 14.3 g 9.6 g 59.5 g 1.2 g
8	金	夏野菜カレー 白菜と人参のサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉	オレンジ・かぼちゃ・ごぼう・パプリカ黄・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・だし汁・醤油・酢・水・精製塩	266 kcal 8.0 g 5.4 g 48.4 g 1.0 g	小麦	359 kcal 10.8 g 7.3 g 65.3 g 1.4 g
9	土	鉄分強化！ふりかけご飯 ツナコロッケ 鶏肉と野菜のソテー みそ汁	ご飯・じゃが芋・バター・パン粉・花ふ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・味噌	チンゲン菜・トマト・なす・玉ねぎ・人参	ふりかけ・だし汁・醤油・水・精製塩	335 kcal 9.9 g 12.2 g 49.5 g 0.7 g	乳・小麦	452 kcal 13.4 g 16.5 g 66.8 g 0.9 g
10	日	ご飯 鶏肉の粉豆腐衣焼き かぼちゃのどろみ煮 すまし汁	ご飯・砂糖・片栗粉・油	ワカメ・鶏肉・粉豆腐	かぼちゃ・グリーンピース・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・だし汁・醤油・精製塩	305 kcal 13.1 g 9.7 g 42.9 g 0.9 g	小麦	412 kcal 17.7 g 13.1 g 57.9 g 1.2 g
11	月	ご飯 助宗タラの甘酢あん 鶏肉とブロッコリーの炒め物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケツウタラ・鶏肉・豆腐・味噌	コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・白桃缶	だし汁・醤油・酢・精製塩	287 kcal 13.8 g 6.9 g 43.2 g 0.6 g	小麦	387 kcal 18.6 g 9.3 g 58.3 g 0.8 g
12	火	ソース焼うどん さつま芋の甘煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	うどん・さつま芋・砂糖・油	豚肉	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスターソース・酒・だし汁・醤油・水・精製塩	256 kcal 10.5 g 5.1 g 43.4 g 1.0 g	小麦	346 kcal 14.2 g 6.9 g 58.6 g 1.4 g
13	水	ご飯 ボークチャップ チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・豚肉・味噌	チンゲン菜・ピーマン・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・酒・だし汁・酢・水・精製塩	255 kcal 11.3 g 6.1 g 39.9 g 0.9 g	小麦	344 kcal 15.3 g 8.2 g 53.9 g 1.2 g
14	木	ご飯 カラスカレイのごま漬け焼き 鶏肉と白菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	カラスカレイ・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・だし汁・醤油	304 kcal 12.3 g 11.9 g 38.2 g 0.7 g	小麦	410 kcal 16.6 g 16.1 g 51.6 g 0.9 g
15	金	豚肉の甘辛丼 かぼちゃのさっぱりサラダ みそ汁	ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・グリーンピース・なす・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・だし汁・醤油・酢・水・精製塩	274 kcal 10.6 g 6.0 g 46.3 g 0.6 g	小麦	370 kcal 14.3 g 8.1 g 62.5 g 0.8 g
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分			
3～5歳		390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	387	16.5	10.5	58.8	1.0		
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	12.2	7.8	43.6	0.8		



アサガオとヒマワリが
元気に咲いていますね!

タイハイ(株)
応援サポーター
秋家たい平 氏



※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。
※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。

リトルキッズ	7月 昼食	3色食品群				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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
16	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ焼き 豚肉と野菜の煮物 すまし汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉・油	スケツウタラ・ヨーグルト・豚肉・味噌・油揚げ	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・だし汁・醤油・水・精製塩	286 kcal 15.0 g 7.4 g 40.8 g 0.8 g	小麦	386 kcal 20.3 g 10.0 g 55.1 g 1.1 g
17	日	ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	エビ・ワカメ・鶏レバー・豆腐・味噌	パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・だし汁・醤油	289 kcal 14.6 g 7.1 g 43.6 g 0.9 g	小麦・えび	390 kcal 19.7 g 9.6 g 58.9 g 1.2 g
18	月	ご飯 鮭の豆乳クリームソース 切干大根と挽肉の煮物 スープ フルーツ(パイナップル)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・鮭・豆乳	インゲン・パイナップル・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・だし汁・醤油・精製塩	312 kcal 14.8 g 8.4 g 45.9 g 0.6 g	小麦	421 kcal 20.0 g 11.3 g 62.0 g 0.8 g
19	火	ひじきのコーンご飯 豚肉とチンゲン菜のごま炒め 大根と人参のおかか和え みそ汁	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・油	花かつお・豆腐・豚肉・味噌	コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・だし汁・醤油	274 kcal 12.4 g 7.6 g 41.0 g 0.7 g	小麦	370 kcal 16.7 g 10.3 g 55.4 g 0.9 g
20	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と鶏肉の炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトラ・鶏肉・味噌・油揚げ	キャベツ・バナナ・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参	だし汁・醤油・精製塩	281 kcal 12.6 g 8.8 g 39.2 g 0.5 g	乳・小麦	379 kcal 17.0 g 11.9 g 52.9 g 0.7 g
21	木	●ひまわりライス なすと玉ねぎのツナみそ炒め さつま芋の煮物 ヨーグルト	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・鶏肉・味噌	きゅうり・コーン・なす・玉ねぎ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・だし汁・醤油・水	306 kcal 9.3 g 7.5 g 52.0 g 0.5 g	乳・小麦	413 kcal 12.6 g 10.1 g 70.2 g 0.7 g
22	金	夏野菜カレー 白菜と人参のサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉	オレンジ・かぼちゃ・ごぼう・パプリカ黄・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・だし汁・醤油・酢・水・精製塩	266 kcal 8.0 g 5.4 g 48.4 g 1.0 g	小麦	359 kcal 10.8 g 7.3 g 65.3 g 1.4 g
23	土	鉄分強化！ふりかけご飯 ツナコロッケ 鶏肉と野菜のソテー みそ汁	ご飯・じゃが芋・バター・パン粉・花ふ・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・味噌	チンゲン菜・トマト・なす・玉ねぎ・人参	ふりかけ・だし汁・醤油・水・精製塩	335 kcal 9.9 g 12.2 g 49.5 g 0.7 g	乳・小麦	452 kcal 13.4 g 16.5 g 66.8 g 0.9 g
24	日	ご飯 鶏肉の粉豆腐衣焼き かぼちゃのどろみ煮 すまし汁	ご飯・砂糖・片栗粉・油	ワカメ・鶏肉・粉豆腐	かぼちゃ・グリーンピース・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・だし汁・醤油・精製塩	305 kcal 13.1 g 9.7 g 42.9 g 0.9 g	小麦	412 kcal 17.7 g 13.1 g 57.9 g 1.2 g
25	月	ご飯 助宗タラの甘酢あん 鶏肉とブロッコリーの炒め物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケツウタラ・鶏肉・豆腐・味噌	コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・白桃缶	だし汁・醤油・酢・精製塩	287 kcal 13.8 g 6.9 g 43.2 g 0.6 g	小麦	387 kcal 18.6 g 9.3 g 58.3 g 0.8 g
26	火	ソース焼うどん さつま芋の甘煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	うどん・さつま芋・砂糖・油	豚肉	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスターソース・酒・だし汁・醤油・水・精製塩	256 kcal 10.5 g 5.1 g 43.4 g 1.0 g	小麦	346 kcal 14.2 g 6.9 g 58.6 g 1.4 g
27	水	ご飯 ボークチャップ チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・豚肉・味噌	チンゲン菜・ピーマン・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・酒・だし汁・酢・水・精製塩	255 kcal 11.3 g 6.1 g 39.9 g 0.9 g	小麦	344 kcal 15.3 g 8.2 g 53.9 g 1.2 g
28	木	ご飯 カラスカレイのごま漬け焼き 鶏肉と白菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	カラスカレイ・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・だし汁・醤油	304 kcal 12.3 g 11.9 g 38.2 g 0.7 g	小麦	410 kcal 16.6 g 16.1 g 51.6 g 0.9 g
29	金	豚肉の甘辛丼 かぼちゃのさっぱりサラダ みそ汁	ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・グリーンピース・なす・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・だし汁・醤油・酢・水・精製塩	274 kcal 10.6 g 6.0 g 46.3 g 0.6 g	小麦	370 kcal 14.3 g 8.1 g 62.5 g 0.8 g
30	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ焼き 豚肉と野菜の煮物 すまし汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉・油	スケツウタラ・ヨーグルト・豚肉・味噌・油揚げ	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・だし汁・醤油・水・精製塩	286 kcal 15.0 g 7.4 g 40.8 g 0.8 g	乳・小麦	386 kcal 20.3 g 10.0 g 55.1 g 1.1 g
31	日	ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	エビ・ワカメ・鶏レバー・豆腐・味噌	パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・だし汁・醤油	289 kcal 14.6 g 7.1 g 43.6 g 0.9 g	小麦・えび	390 kcal 19.7 g 9.6 g 58.9 g 1.2 g

※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。
※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。