

リトルキッズ	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
					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	月	ご飯 カラスカレイの甘辛だれ 豚肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌	ごぼう・トマト・黄桃缶・ 玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水	282 kcal 11.5 g 7.4 g 43.5 g 0.6 g	小麦	381 kcal 15.5 g 10.0 g 58.7 g 0.8 g	小麦
2	火	冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ソーマン・ 砂糖・片栗粉・油	ワカメ・鶏肉	オレンジ・かぼちゃ・ きゅうり・人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・水	262 kcal 12.1 g 5.2 g 41.7 g 0.8 g	小麦	354 kcal 16.3 g 7.0 g 56.3 g 1.1 g	小麦
3	水	ご飯 豆腐と豚肉の煮物 大根と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・さつま 芋・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	ほうれん草・玉ねぎ・人 参・大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢	277 kcal 11.4 g 7.1 g 42.7 g 0.5 g	小麦	374 kcal 15.4 g 9.6 g 57.6 g 0.7 g	小麦
4	木	●金魚飯(岐阜県) 鶏ちゃん焼き(岐阜県) ポテトサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・グ リンピース・ピーマン・ 玉ねぎ・小松菜・人参・ 生姜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・精製 塩	320 kcal 12.4 g 10.0 g 47.4 g 1.0 g	小麦	432 kcal 16.7 g 13.5 g 64.0 g 1.4 g	小麦
5	金	エビの米粉かき揚げ井 チンゲン菜のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・米粉・油	エビ・豚肉・味噌	グリーンアスパラ・ごぼ う・チンゲン菜・バナ ナ・もやし・玉ねぎ・人 参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水	340 kcal 12.3 g 9.4 g 52.7 g 0.7 g	小麦・えび	459 kcal 16.6 g 12.7 g 71.1 g 0.9 g	小麦・えび
6	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・小麦 粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・ 粉豆腐・味噌	キャベツ・グリーンピー ス・コーン・ピーマン・ 玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケ チャップ・ふりかけ・出 し汁・醤油・水	311 kcal 13.3 g 10.4 g 42.4 g 1.0 g	小麦	420 kcal 18.0 g 14.0 g 57.2 g 1.4 g	小麦
7	日	ご飯 豆腐の和風野菜あん 鶏レバーの甘辛揚げ すまし汁	ご飯・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	ワカメ・鶏レバー・豆腐	しめじ・トマト・玉ねぎ・ 人参・白菜	みりん風調味料・出し 汁・醤油・水・精製塩	269 kcal 12.0 g 7.8 g 39.9 g 0.9 g	小麦	363 kcal 16.2 g 10.5 g 53.9 g 1.2 g	小麦
8	月	豚井 大根サラダ みそ汁	ごま・ご飯・砂糖・焼 ふ・油	豚肉・味噌	キャベツ・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	256 kcal 10.4 g 7.0 g 39.3 g 0.6 g	小麦	346 kcal 14.0 g 9.5 g 53.9 g 0.8 g	小麦
9	火	ご飯 カラスカレイのココロ甘辛揚げ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁 フルーツ(パイン缶)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉・味 噌	ごぼう・チンゲン菜・パ イナップル缶・玉ねぎ・ 人参	みりん風調味料・出し 汁・醤油・水	324 kcal 10.8 g 11.7 g 46.5 g 0.7 g	小麦	437 kcal 14.6 g 15.8 g 62.8 g 0.9 g	小麦
10	水	ご飯 鶏肉と夏野菜のトマト煮込み ほうれん草のコーンサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油 揚げ	ワカメ・鶏肉・味噌・油 揚げ	カットトマト缶・かぼ ちゃ・グリーンピース・ コーン・なす・ほうれん 草・玉ねぎ	ケチャップ・酒・出し 汁・醤油・酢・水	304 kcal 12.2 g 9.9 g 42.8 g 0.8 g	小麦	410 kcal 16.5 g 13.4 g 57.8 g 1.1 g	小麦
11	木	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭の照り焼き 白菜とひじきのそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	鮭・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・ひじき・玉ね ぎ・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調 味料・出し汁・醤油	299 kcal 16.2 g 8.2 g 41.5 g 0.8 g	小麦	404 kcal 21.9 g 11.1 g 56.0 g 1.1 g	小麦
12	金	ボーカカレーライス きゅうりとワカメのサラダ スープ フルーツ(みかん缶)	ごま・ごま油・ご飯・じゃ が芋・砂糖・油	ワカメ・豚肉	きゅうり・コーン・パプリ カ黄・ほうれん草・みか ん缶・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	279 kcal 8.6 g 6.5 g 48.5 g 1.1 g	小麦	377 kcal 11.6 g 8.8 g 65.5 g 1.5 g	小麦
13	土	ご飯 白糸タラのムニエル ささみとキャベツのおかか和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・小 麦粉・油	シロイトタラ・花かつ お・鶏肉・味噌	オレンジ・キャベツ・小 松菜・人参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	230 kcal 13.6 g 3.1 g 38.7 g 0.5 g	乳・小麦	311 kcal 18.4 g 4.2 g 52.2 g 0.7 g	乳・小麦
14	日	ご飯 豚肉のとろみ煮 じゃが芋のおおき粉炒め みそ汁	ご飯・じゃが芋・花ふ・ 砂糖・小麦粉・片栗粉・ 油	豚肉・味噌	おおき粉・チンゲン菜・ 玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水	270 kcal 10.9 g 4.5 g 48.7 g 0.6 g	小麦	365 kcal 14.7 g 6.1 g 65.7 g 0.8 g	小麦
15	月	ご飯 カラスカレイの甘辛だれ 豚肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味 噌	ごぼう・ブロッコリー・黄 桃缶・玉ねぎ・小松菜・ 人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水	284 kcal 11.8 g 7.4 g 43.4 g 0.6 g	小麦	383 kcal 15.9 g 10.0 g 58.6 g 0.8 g	小麦
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			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		390/16.1/10.8/57.0/1.1未満			386	16.2	10.4	59.0	1.0	
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満			286	12.0	7.7	43.7	0.7	

夏はたのしいことが  
いっぱいあるね～  
タイハイ(株)  
おぼろが  
かまのい平野

※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。

リトルキッズ	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
					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	火	冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(洋梨缶)	ごま・ごま油・ソーマン・ 砂糖・片栗粉・油	ワカメ・鶏肉	オクラ・かぼちゃ・人 参・洋なし缶	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・水	273 kcal 12.3 g 5.2 g 42.9 g 0.8 g	小麦	369 kcal 16.6 g 7.0 g 57.9 g 1.1 g	小麦
17	水	ご飯 豆腐と豚肉の煮物 大根と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	ほうれん草・れんこん・ 玉ねぎ・人参・大根・長 ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢	273 kcal 11.7 g 7.2 g 41.3 g 0.5 g	小麦	369 kcal 15.8 g 9.7 g 55.8 g 0.7 g	小麦
18	木	ご飯 鶏肉の甘酢炒め ポテトサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 片栗粉・油	鶏肉・味噌・油揚げ	キャベツ・グリーンピー ス・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢・精製塩	313 kcal 11.4 g 9.5 g 47.5 g 0.7 g	小麦	423 kcal 15.4 g 12.8 g 64.1 g 0.9 g	小麦
19	金	エビの米粉かき揚げ井 チンゲン菜のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・米粉・油	エビ・豚肉・味噌	グリーンアスパラ・ごぼ う・チンゲン菜・バナ ナ・もやし・玉ねぎ・人 参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水	340 kcal 12.3 g 9.4 g 52.7 g 0.7 g	小麦・えび	459 kcal 16.6 g 12.7 g 71.1 g 0.9 g	小麦・えび
20	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・小麦 粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・ 粉豆腐・味噌	キャベツ・グリーンピー ス・コーン・ピーマン・ 玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケ チャップ・ふりかけ・出 し汁・醤油・水	311 kcal 13.3 g 10.4 g 42.4 g 1.0 g	小麦	420 kcal 18.0 g 14.0 g 57.2 g 1.4 g	小麦
21	日	ご飯 豆腐の和風野菜あん 鶏レバーの甘辛揚げ すまし汁	ご飯・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	ワカメ・鶏レバー・豆腐	しめじ・トマト・玉ねぎ・ 人参・白菜	みりん風調味料・出し 汁・醤油・水・精製塩	269 kcal 12.0 g 7.8 g 39.9 g 0.9 g	小麦	363 kcal 16.2 g 10.5 g 53.9 g 1.2 g	小麦
22	月	豚井 大根サラダ みそ汁	ごま・ご飯・砂糖・焼 ふ・油	豚肉・味噌	キャベツ・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	256 kcal 10.4 g 7.0 g 39.3 g 0.6 g	小麦	346 kcal 14.0 g 9.5 g 53.1 g 0.8 g	小麦
23	火	イ ベ ン ト 献 立 ご飯 カラスカレイのココロ甘辛揚げ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 ●冷やし汁風(宮崎県) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 片栗粉・油	カラスカレイ・ツナフ レーク缶・ヨーグルト・ 鶏肉・味噌	きゅうり・チンゲン菜・人 参	みりん風調味料・出し 汁・醤油・水	342 kcal 12.9 g 13.8 g 43.9 g 0.8 g	乳・小麦	462 kcal 17.4 g 18.6 g 59.3 g 1.1 g	乳・小麦
24	水	ご飯 鶏肉と夏野菜のトマト煮込み ほうれん草のコーンサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油 揚げ	ワカメ・鶏肉・味噌・油 揚げ	カットトマト缶・かぼ ちゃ・グリーンピース・ コーン・なす・ほうれん 草・玉ねぎ	ケチャップ・酒・出し 汁・醤油・酢・水	304 kcal 12.2 g 9.9 g 42.8 g 0.8 g	小麦	410 kcal 16.5 g 13.4 g 57.8 g 1.1 g	小麦
25	木	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭の照り焼き 白菜とひじきのそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	鮭・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・ひじき・玉ね ぎ・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調 味料・出し汁・醤油	299 kcal 16.2 g 8.2 g 41.5 g 0.8 g	小麦	404 kcal 21.9 g 11.1 g 56.0 g 1.1 g	小麦
26	金	ボーカカレーライス きゅうりとワカメのサラダ スープ フルーツ(梨)	ごま・ごま油・ご飯・じゃ が芋・砂糖・油	ワカメ・豚肉	きゅうり・コーン・パプリ カ黄・ほうれん草・玉ね ぎ・人参・梨	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	272 kcal 8.6 g 6.5 g 47.3 g 1.1 g	小麦	367 kcal 11.6 g 8.8 g 63.9 g 1.5 g	小麦
27	土	ご飯 白糸タラのムニエル ささみとキャベツのおかか和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・小 麦粉・油	シロイトタラ・花かつ お・鶏肉・味噌	オレンジ・キャベツ・小 松菜・人参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	230 kcal 13.6 g 3.1 g 38.7 g 0.5 g	乳・小麦	311 kcal 18.4 g 4.2 g 52.2 g 0.7 g	乳・小麦
28	日	ご飯 豚肉のとろみ煮 じゃが芋のおおき粉炒め みそ汁	ご飯・じゃが芋・花ふ・ 砂糖・小麦粉・片栗粉・ 油	豚肉・味噌	おおき粉・チンゲン菜・ 玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水	269 kcal 10.7 g 4.5 g 48.6 g 0.6 g	小麦	363 kcal 14.4 g 6.1 g 65.6 g 0.7 g	小麦
29	月	ご飯 カラスカレイの甘辛だれ 豚肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味 噌	オレンジ・ごぼう・トマ ト・玉ねぎ・小松菜・人 参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水	278 kcal 11.6 g 7.4 g 42.5 g 0.6 g	小麦	375 kcal 15.7 g 10.0 g 57.4 g 0.8 g	小麦
30	火	冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(梨)	ごま・ごま油・ソーマン・ 砂糖・片栗粉・油	ワカメ・鶏肉	かぼちゃ・きゅうり・人 参・梨	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・水	258 kcal 12.0 g 5.2 g 41.2 g 0.8 g	小麦	348 kcal 16.2 g 7.0 g 55.6 g 1.1 g	小麦
31	水	ご飯 豆腐と豚肉の煮物 大根と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・さつま 芋・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	ほうれん草・玉ねぎ・人 参・大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢	277 kcal 11.4 g 7.1 g 42.7 g 0.5 g	小麦	374 kcal 15.4 g 9.6 g 57.6 g 0.7 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。