

リトルキッズ	7月	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	体の調子をを整えるもの	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー			
1	火	ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のとりみ煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鮭・豚肉・味噌	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	297 kcal 14.7 g 7.5 g 45.1 g 0.6 g	小麦	49.8 kcal 10.1 g 60.9 g 0.8 g			
2	火	ひじきのコーン飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	291 kcal 14.6 g 5.9 g 47.5 g 0.8 g	小麦	393 kcal 19.7 g 8.0 g 64.1 g 1.1 g			
3	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) ●フルーツ(メロン)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・豚肉・味噌・油揚げ	酒・出し汁・醤油・精製塩	279 kcal 13.2 g 8.9 g 38.2 g 0.5 g	乳・小麦	377 kcal 17.8 g 12.0 g 51.6 g 0.7 g			
4	木	夏野菜カレー 白菜とインゲンのサラダ スープ(大根・人参) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	鶏肉	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・パプリカ黄・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・大根・白菜	283 kcal 8.8 g 7.7 g 47.8 g 1.1 g	小麦	382 kcal 11.9 g 10.4 g 64.5 g 1.5 g			
5	金	●セタそうめん なすと玉ねぎの味噌そば じゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ)	じゃが芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・味噌	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	247 kcal 9.7 g 5.6 g 40.4 g 0.9 g	小麦	333 kcal 13.1 g 7.6 g 54.5 g 1.2 g			
6	土	鉄分強化! ふりかけご飯 しらすのき揚げ 豚肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁(豆腐・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・豆腐・豚肉・味噌	オレジン・ほうれん草・玉ねぎ・人参	345 kcal 11.8 g 11.6 g 51.0 g 0.9 g	乳・小麦	466 kcal 15.9 g 15.7 g 68.9 g 1.2 g			
7	日	ご飯 豚肉とじゃが芋のみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ご飯・砂糖・油	豚肉・粉豆腐・味噌	かぼちゃ・グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	289 kcal 12.6 g 9.1 g 41.9 g 0.9 g	小麦	390 kcal 17.0 g 12.3 g 56.6 g 1.2 g			
8	月	ご飯 助宗タラの煮付け 野菜と鶏肉のコーン炒め みそ汁(大根・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	スケウワタラ・鶏肉・豆腐・味噌	オレジン・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	241 kcal 12.1 g 4.0 g 40.7 g 0.7 g	小麦	325 kcal 16.3 g 5.4 g 54.9 g 0.9 g			
9	火	ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ みそ汁(ごぼう・長ねぎ)	うどん・ごま油・さつま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・味噌	あおさ粉・キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	276 kcal 11.4 g 8.7 g 38.5 g 1.2 g	小麦	373 kcal 15.4 g 11.7 g 52.0 g 1.6 g			
10	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ(チンゲン菜・人参)	ご飯・砂糖・油	鶏肉	オクラ・カットトマトパック・ズッキーニ・チンゲン菜・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参	261 kcal 10.3 g 8.4 g 37.9 g 0.7 g	小麦	352 kcal 13.9 g 11.3 g 51.2 g 1.1 g			
11	木	ご飯 カラスカレイのごま衣焼き 白菜の油揚げのそぼろ煮 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	オレジン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	315 kcal 11.6 g 11.9 g 42.8 g 0.7 g	小麦	429 kcal 15.7 g 16.1 g 57.8 g 0.9 g			
12	金	鶏肉の旨辛丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(なす・えのき茸)	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・きゅうり・なす・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	262 kcal 8.9 g 7.2 g 43.6 g 0.7 g	小麦	354 kcal 12.0 g 9.7 g 58.9 g 0.9 g			
13	土	鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁(ソーメン・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ソーメン・砂糖・油	スケウワタラ・ヨーグルト・豚肉・味噌・油揚げ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	293 kcal 15.0 g 6.9 g 45.1 g 0.7 g	乳・小麦	396 kcal 20.3 g 9.3 g 60.9 g 0.9 g			
14	日	ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの旨辛炒め みそ汁(さつま芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	エビ・鶏レバー・豆腐・味噌	チンゲン菜・ぶなしめじ・ワカメ・玉ねぎ・人参	292 kcal 14.3 g 7.0 g 45.2 g 0.9 g	小麦・えび	394 kcal 19.3 g 9.5 g 61.0 g 1.2 g			
15	月	ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のとりみ煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鮭・豚肉・味噌	あおさ粉・オレジン・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	297 kcal 14.7 g 7.5 g 45.1 g 0.6 g	小麦	491 kcal 10.1 g 60.9 g 0.8 g			
年齢				給与栄養目標量				当月平均給与栄養量			
3~5歳				エネルギー kcal				たんぱく質 g			
				390/16.1/10.8/57.0/1.1未満				385			
				脂質 g				10.8			
				炭水化物 g				58.3			
				塩分 g				1.1			
1~2歳				エネルギー kcal				たんぱく質 g			
				285/11.8/7.9/41.7/0.8未満				285			
				脂質 g				12.3			
				炭水化物 g				8.0			
				塩分 g				43.2			

リトルキッズ	7月	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	体の調子をを整えるもの	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
16	火	ひじきのコーン飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	297 kcal 14.7 g 7.5 g 45.1 g 0.6 g	小麦	49.8 kcal 10.1 g 60.9 g 0.8 g
17	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) アップルゼリー	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・豚肉・味噌・油揚げ	酒・出し汁・醤油・精製塩	279 kcal 13.2 g 8.9 g 38.2 g 0.5 g	乳・小麦	377 kcal 17.8 g 12.0 g 51.6 g 0.7 g
18	木	夏野菜カレー 白菜とインゲンのサラダ スープ(大根・人参) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	鶏肉	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・パプリカ黄・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・大根・白菜	283 kcal 8.8 g 7.7 g 47.8 g 1.1 g	小麦	382 kcal 11.9 g 10.4 g 64.5 g 1.5 g
19	金	●盛岡名物じゃじゃ麺 キャベツと油揚げの炒め物 すまし汁(なす・じゃが芋) フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・じゃが芋・砂糖・片栗粉	鶏肉・味噌・油揚げ	キャベツ・きゅうり・なす・バナナ・玉ねぎ・人参・生麦	251 kcal 10.7 g 9.3 g 33.5 g 1.1 g	小麦	343 kcal 14.4 g 12.6 g 45.2 g 1.4 g
20	土	鉄分強化! ふりかけご飯 しらすのき揚げ 豚肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁(豆腐・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・豆腐・豚肉・味噌	オレジン・ほうれん草・玉ねぎ・人参	345 kcal 11.8 g 11.6 g 51.0 g 0.9 g	乳・小麦	466 kcal 15.9 g 15.7 g 68.9 g 1.2 g
21	日	ご飯 豚肉とじゃが芋のみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁(玉ねぎ・ワカメ)	ご飯・砂糖・油	豚肉・粉豆腐・味噌	かぼちゃ・グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	289 kcal 12.6 g 9.1 g 41.9 g 0.9 g	小麦	390 kcal 17.0 g 12.3 g 56.6 g 1.2 g
22	月	ご飯 助宗タラの煮付け 野菜と鶏肉のコーン炒め みそ汁(大根・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	スケウワタラ・鶏肉・豆腐・味噌	オレジン・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	241 kcal 12.1 g 4.0 g 40.7 g 0.7 g	小麦	325 kcal 16.3 g 5.4 g 54.9 g 0.9 g
23	火	ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ みそ汁(ごぼう・長ねぎ)	うどん・ごま油・さつま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・味噌	あおさ粉・キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	276 kcal 11.4 g 8.7 g 38.5 g 1.2 g	小麦	373 kcal 15.4 g 11.7 g 52.0 g 1.6 g
24	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ(チンゲン菜・人参)	ご飯・砂糖・油	鶏肉	オクラ・カットトマトパック・ズッキーニ・チンゲン菜・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参	261 kcal 10.3 g 8.4 g 37.9 g 0.7 g	小麦	352 kcal 13.9 g 11.3 g 51.2 g 1.1 g
25	木	ご飯 カラスカレイのごま衣焼き 白菜の油揚げのそぼろ煮 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	オレジン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	315 kcal 11.6 g 11.9 g 42.8 g 0.7 g	小麦	429 kcal 15.7 g 16.1 g 57.8 g 0.9 g
26	金	鶏肉の旨辛丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(なす・えのき茸)	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・きゅうり・なす・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	262 kcal 8.9 g 7.2 g 43.6 g 0.7 g	小麦	354 kcal 12.0 g 9.7 g 58.9 g 0.9 g
27	土	鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁(ソーメン・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ソーメン・砂糖・油	スケウワタラ・ヨーグルト・豚肉・味噌・油揚げ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	293 kcal 15.0 g 6.9 g 45.1 g 0.7 g	乳・小麦	396 kcal 20.3 g 9.3 g 60.9 g 0.9 g
28	日	ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの旨辛炒め みそ汁(さつま芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	エビ・鶏レバー・豆腐・味噌	チンゲン菜・ぶなしめじ・ワカメ・玉ねぎ・人参	292 kcal 14.3 g 7.0 g 45.2 g 0.9 g	小麦・えび	394 kcal 19.3 g 9.5 g 61.0 g 1.2 g
29	月	ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のとりみ煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鮭・豚肉・味噌	あおさ粉・オレジン・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	297 kcal 14.7 g 7.5 g 45.1 g 0.6 g	小麦	491 kcal 10.1 g 60.9 g 0.8 g
30	火	ひじきのコーン飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	297 kcal 14.6 g 5.9 g 47.5 g 0.6 g	小麦	49.8 kcal 10.1 g 60.9 g 0.8 g
31	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・豚肉・味噌・油揚げ	バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	282 kcal 13.1 g 8.9 g 39.0 g 0.7 g	乳・小麦	381 kcal 17.7 g 12.0 g 52.7 g 0.7 g

アサガオが綺麗に咲いていますね~

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分類しやすくするための目安です。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。

