

月	日	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	アレルギー以外 の食材	アレルギー 表示の食材	アレルギー以外 の食材	アレルギー 表示の食材
1	日								
2	月	なすのナポリタン チンゲン菜のツナ和え スープ(人参・長ねぎ)	スパゲッティ・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉	コーン・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	254 kcal 11.4 g 9.4 g 32.4 g 0.9 g	小麦 343 kcal 15.4 g 12.7 g 43.7 g 1.2 g	
3	火	カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ(ほうれん草・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉	オレンジ・きゅうり・しめじ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	298 kcal 10.2 g 8.9 g 47.5 g 1.0 g	小麦 402 kcal 13.8 g 12.0 g 64.1 g 1.4 g	
4	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁(さつま芋・なす) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	シロイタダ・鶏肉・味噌	トマト・なす・バナナ・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	265 kcal 11.8 g 4.9 g 44.9 g 0.7 g	小麦 358 kcal 15.9 g 6.6 g 60.6 g 0.9 g	
5	木	ご飯 鶏肉と生菜のさっぱり煮 チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁(ごぼう・油揚げ)	ご飯・砂糖・油	しらす干し・鶏肉・味噌・油揚げ	ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・水菜・生菜	酒・出し汁・醤油・酢	266 kcal 12.0 g 8.6 g 37.3 g 0.9 g	小麦 359 kcal 16.2 g 11.6 g 50.4 g 1.2 g	
6	金	●さつま芋おにぎり 豚肉とごぼうのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・油	豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・りんご・人参・舞茸	酒・醤油・酢・水・精製塩	283 kcal 9.8 g 8.2 g 46.0 g 0.5 g	小麦 382 kcal 13.2 g 11.1 g 62.1 g 0.7 g	
7	土	ご飯 鮭の和風エニエル 鶏ささみと大根のとりみ煮 みそ汁(小松菜・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・鶏肉・鮭・味噌	グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	289 kcal 16.5 g 7.4 g 41.5 g 0.7 g	乳・小麦 390 kcal 22.3 g 10.0 g 56.0 g 0.9 g	
8	日								
9	月	肉みそ和えうどん 小松菜の信田煮 すまし汁(かぼちゃ・ごぼう)	うどん・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ごぼう・ズッキーニ・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	263 kcal 11.6 g 9.3 g 33.5 g 1.0 g	小麦 355 kcal 15.7 g 12.6 g 45.2 g 1.4 g	
10	火	鶏ささみの甘辛丼 豆乳ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草・花ふ)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・豆乳・味噌	パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	246 kcal 11.8 g 2.4 g 47.5 g 0.6 g	小麦 332 kcal 15.9 g 3.2 g 64.1 g 0.8 g	
11	水	ご飯 カラスカレイの磯ハン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・バナナ・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	320 kcal 12.8 g 10.7 g 45.6 g 0.5 g	小麦 432 kcal 17.3 g 14.4 g 61.6 g 0.7 g	
12	木	納豆ごはん 鶏肉とチンゲン菜の中華炒め かぼちゃのコーンサラダ みそ汁(白菜・焼ふ)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油	鶏肉・納豆・味噌	かぼちゃ・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	302 kcal 12.1 g 9.0 g 47.0 g 0.8 g	小麦 408 kcal 16.3 g 12.2 g 63.5 g 1.1 g	
13	金	ご飯 さつま芋クロック 小松菜と人参のサラダ 具だくさん汁(豚肉・豆腐・キャベツ)	ごま油・ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	377 kcal 10.8 g 12.4 g 59.4 g 0.5 g	小麦 509 kcal 14.6 g 16.7 g 80.2 g 0.7 g	
14	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのおろしソース 鶏肉とかぼちゃの醤油炒め みそ汁(インゲン・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウダラ・鶏肉・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・ごぼう・ピーマン・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	272 kcal 12.5 g 6.3 g 44.3 g 0.7 g	小麦 367 kcal 16.9 g 8.5 g 59.8 g 0.9 g	
15	日								

年齢	給与栄養目標量		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	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	385	16.2	58.3	1.0	
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	285	12.0	43.2	0.8	

ダイハイ(株) 応進サポーター 林景たい平 師匠

風にたなびくスキと 丸い月が綺麗ですね。

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いとされています。

月	日	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	アレルギー以外 の食材	アレルギー 表示の食材	アレルギー以外 の食材	アレルギー 表示の食材
16	月								
17	火	●お月見カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ(ほうれん草・ぶなしめじ) アップルゼリー	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉	インゲン・きゅうり・ぶなしめじ・ほうれん草・りんご・ジュース・寒天・玉ねぎ・人参・大根	SBカレーの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	313 kcal 10.4 g 9.1 g 51.0 g 1.1 g	小麦 423 kcal 14.0 g 12.3 g 68.9 g 1.5 g	
18	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁(さつま芋・なす) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	シロイタダ・鶏肉・味噌	オレンジ・トマト・なす・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	264 kcal 11.9 g 4.9 g 44.6 g 0.7 g	小麦 356 kcal 16.1 g 6.6 g 60.2 g 0.9 g	
19	木	ご飯 鶏肉と生菜のさっぱり煮 チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁(ごぼう・油揚げ)	ご飯・砂糖・油	しらす干し・鶏肉・味噌・油揚げ	ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・水菜・生菜	酒・出し汁・醤油・酢	266 kcal 12.0 g 8.6 g 37.3 g 0.9 g	小麦 359 kcal 16.2 g 11.6 g 50.4 g 1.2 g	
20	金	ご飯 豚肉とさつま芋のみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ すまし汁(ピーマン・しめじ)	ご飯・さつま芋・ソーメン・砂糖・油	豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	297 kcal 10.2 g 7.6 g 49.2 g 0.7 g	小麦 401 kcal 13.8 g 10.3 g 66.4 g 0.9 g	
21	土	ご飯 鮭の和風エニエル 鶏ささみと大根のとりみ煮 みそ汁(小松菜・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・鶏肉・鮭・味噌	グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	289 kcal 14.5 g 7.4 g 41.5 g 0.7 g	乳・小麦 390 kcal 22.3 g 10.0 g 56.0 g 0.9 g	
22	日								
23	月								
24	火	鶏ささみの甘辛丼 豆乳ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草・花ふ)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・豆乳・味噌	ほうれん草・玉ねぎ・人参・青ねぎ・赤ピーマン	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	249 kcal 12.0 g 2.5 g 47.6 g 0.6 g	小麦 336 kcal 16.2 g 3.4 g 64.3 g 0.8 g	
25	水	ご飯 カラスカレイの磯ハン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) アップルゼリー	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・りんご・ジュース・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	329 kcal 12.7 g 10.8 g 47.8 g 0.5 g	小麦 444 kcal 17.1 g 14.6 g 64.5 g 0.7 g	
26	木	納豆ごはん 鶏肉とチンゲン菜の中華炒め かぼちゃのコーンサラダ みそ汁(白菜・焼ふ)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油	鶏肉・納豆・味噌	かぼちゃ・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	302 kcal 12.1 g 9.0 g 47.0 g 0.8 g	小麦 408 kcal 16.3 g 12.2 g 63.5 g 1.1 g	
27	金	ご飯 さつま芋クロック 小松菜と人参のサラダ 具だくさん汁(豚肉・豆腐・キャベツ)	ごま油・ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	377 kcal 10.8 g 12.4 g 59.4 g 0.5 g	小麦 509 kcal 14.6 g 16.7 g 80.2 g 0.7 g	
28	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのおろしソース 鶏肉とかぼちゃの醤油炒め みそ汁(インゲン・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウダラ・鶏肉・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・ごぼう・ピーマン・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	272 kcal 12.5 g 6.3 g 44.3 g 0.7 g	小麦 367 kcal 16.9 g 8.5 g 59.8 g 0.9 g	
29	日								
30	月	なすのナポリタン チンゲン菜のツナ和え スープ(人参・長ねぎ)	スパゲッティ・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉	コーン・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	254 kcal 11.4 g 9.4 g 32.4 g 0.9 g	小麦 343 kcal 15.4 g 12.7 g 43.7 g 1.2 g	

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見た目で分かり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」でご確認ください。
※都合により、献立を変更する場合がございます。