8月

リトルキッズ	昼食		3色食品群 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	1～2歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		アレルギー（乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・ふに・くるみ）	3～5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		アレルギー（乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・ふに・くるみ）
1	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 豚肉とほうれん草の煮物 みそ汁(もやし・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	バナナ・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	287 kcal 13.0 g 8.7 g 40.8 g 0.7 g	小麦	387 kcal 17.6 g 11.7 g 55.1 g 0.9 g	小麦		
2	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ささみのケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	288 kcal 15.2 g 7.9 g 40.8 g 0.9 g	小麦	389 kcal 20.5 g 10.7 g 55.1 g 1.2 g	小麦		
3	日											
4	月	豚キャベツ丼 大根と人参のサラダ みそ汁(小松菜・焼ふ)	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・精製塩	250 kcal 9.6 g 7.4 g 38.7 g 0.6 g	小麦	338 kcal 13.0 g 10.0 g 52.2 g 0.8 g	小麦		
5	火	ご飯 カラスカレイのココロコロ焼き 鶏肉と野菜の炒り煮 スープ(人参・インゲン) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉	インゲン・オレンジ・なす・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	296 kcal 10.8 g 9.1 g 45.7 g 0.7 g	小麦	400 kcal 14.6 g 12.3 g 61.7 g 0.9 g	小麦		
6 水	イベント献立	●ごま塩ご飯 ●とんぺい風キャベツ焼き ●焼きもろこし みそ汁(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・小麦粉・油	豚肉・味噌	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・とうもろこし・バナナ・もやし・ワカメ	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・精製塩	329 kcal 12.2 g 8.2 g 54.6 g 0.9 g	小麦	444 kcal 16.5 g 11.1 g 73.7 g 1.2 g	小麦		
7	木	ご飯 夏野菜麻婆豆腐 白菜と人参のサラダ すまし汁(玉ねぎ・油揚げ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	ズッキーニ・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	273 kcal 10.9 g 8.9 g 39.3 g 0.8 g	小麦	369 kcal 14.7 g 12.0 g 53.1 g 1.1 g	小麦		
8	金	ポークカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ(ほうれん草・コーン) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・ひじき・ほうれん草・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	312 kcal 11.6 g 9.7 g 47.7 g 1.1 g	小麦	421 kcal 15.7 g 13.1 g 64.4 g 1.5 g	小麦		
9	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのムニエル さつま芋とささみのおかか和え みそ汁(白菜・えのき茸) ヨーグルト	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・花かつお・鶏肉・味噌	えのき茸・人参・白菜	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	268 kcal 12.6 g 4.2 g 47.3 g 0.7 g	乳成分・小麦	362 kcal 17.0 g 5.7 g 63.9 g 0.9 g	乳成分・小麦		
10	日											
11	月											
12	火	冷やし鶏ソーメン じゃが芋のごまがらめ アップルゼリー	ごま・ごま油・じゃが芋・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	鶏肉	オクラ・りんごジュース・ワカメ・寒天・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	263 kcal 12.2 g 5.3 g 42.8 g 0.8 g	小麦	355 kcal 16.5 g 7.2 g 57.8 g 1.1 g	小麦		
13	水	ご飯 助宗タラの彩り甘酢あんかけ 切干大根煮 具だくさん汁(豚肉・なす・ごぼう) フルーツ(みかん缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・豚肉・味噌	ごぼう・なす・ピーマン・ほうれん草・みかん缶・玉ねぎ・人参・切干大根	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	296 kcal 13.8 g 7.0 g 46.8 g 0.6 g	小麦	400 kcal 18.6 g 9.5 g 63.2 g 0.8 g	小麦		
14	木	ご飯 鶏肉のみそ漬け炒め 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーメン)	ご飯・ソーメン・砂糖・油	鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・キャベツ・コーン・チンゲン菜・ピーマン・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	289 kcal 11.4 g 8.0 g 46.6 g 0.8 g	小麦	390 kcal 15.4 g 10.8 g 62.9 g 1.1 g	小麦		
15	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 豚肉とほうれん草の煮物 みそ汁(かぶ・青ねぎ) アップルゼリー	ご飯・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	かぶ・パセリ粉・ほうれん草・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参・青ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	295 kcal 12.7 g 8.8 g 43.1 g 0.7 g	小麦	398 kcal 17.1 g 11.9 g 58.2 g 0.9 g	小麦		

年齢	給与栄養目標量 エネルギーkcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	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	16.8	10.4	59.2	1.0
1～2 歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	285	12.4	7.7	43.8	0.8

リトルキッズ	昼食		3色食品群 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	1～2歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		アレルギー（乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・ふに・くるみ）	3～5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		アレルギー（乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・ふに・くるみ）
16	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ささみのケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	285 kcal 15.1 g 7.8 g 40.1 g 0.9 g	小麦	385 kcal 20.4 g 10.5 g 54.1 g 1.2 g	小麦		
17	日											
18	月	豚キャベツ丼 大根と人参のサラダ みそ汁(小松菜・焼ふ)	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・精製塩	251 kcal 9.6 g 7.4 g 38.6 g 0.6 g	小麦	339 kcal 13.0 g 10.0 g 52.1 g 0.8 g	小麦		
19	火	ご飯 カラスカレイのココロコロ焼き 鶏肉と野菜の炒り煮 スープ(人参・インゲン) 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	インゲン・なす・パイナップル缶・玉ねぎ・人参・青ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	299 kcal 10.6 g 9.1 g 46.7 g 0.7 g	小麦	404 kcal 14.3 g 12.3 g 63.0 g 0.9 g	小麦		
20	水	ご飯 豚肉ともやしのトマト炒め キャベツとオクラのごま和え みそ汁(かぼちゃ・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖	豚肉・味噌	オクラ・かぼちゃ・キャベツ・コーン・トマト・もやし・ワカメ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	262 kcal 10.7 g 7.7 g 40.5 g 0.7 g	小麦	354 kcal 14.4 g 10.4 g 54.7 g 0.9 g	小麦		
21	木	ご飯 夏野菜麻婆豆腐 白菜と人参のサラダ すまし汁(玉ねぎ・油揚げ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	ズッキーニ・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	273 kcal 10.9 g 8.9 g 39.3 g 0.8 g	小麦	369 kcal 14.7 g 12.0 g 53.1 g 1.1 g	小麦		
22	金	ポークカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ(ほうれん草・コーン) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・ひじき・ほうれん草・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	312 kcal 11.6 g 9.7 g 47.7 g 1.1 g	小麦	421 kcal 15.7 g 13.1 g 64.4 g 1.5 g	小麦		
23	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのムニエル さつま芋とささみのおかか和え みそ汁(白菜・えのき茸) ヨーグルト	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・花かつお・鶏肉・味噌	えのき茸・人参・白菜	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	268 kcal 12.6 g 4.2 g 47.3 g 0.7 g	乳成分・小麦	362 kcal 17.0 g 5.7 g 63.9 g 0.9 g	乳成分・小麦		
24	日											
25	月	ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉と野菜のくたくた煮 みそ汁(豆腐・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鮭・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・トマト・玉ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	302 kcal 16.2 g 7.9 g 42.4 g 0.6 g	小麦	408 kcal 21.9 g 10.7 g 57.2 g 0.8 g	小麦		
26	火	冷やし鶏ソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(梨)	ごま・ごま油・じゃが芋・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	鶏肉	オクラ・ワカメ・人参・梨	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	248 kcal 12.3 g 5.2 g 39.7 g 0.8 g	小麦	335 kcal 16.6 g 7.0 g 53.6 g 1.1 g	小麦		
27	水	ご飯 助宗タラの彩り甘酢あんかけ 切干大根煮 具だくさん汁(豚肉・なす・ごぼう) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・豚肉・味噌	ごぼう・なす・バナナ・パプリカ黄・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	291 kcal 13.5 g 7.0 g 46.4 g 0.6 g	小麦	393 kcal 18.2 g 9.5 g 62.6 g 0.8 g	小麦		
28 木	イベント献立	●金魚飯(岐阜県) ●鶏ちゃん焼き(岐阜県) 夏野菜の和風和え すまし汁(チンゲン菜・ソーメン) ヨーグルト	ご油・ご飯・ソーメン・砂糖	ヨーグルト・鶏肉・味噌・油揚げ	インゲン・かぼちゃ・キャベツ・コーン・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	334 kcal 13.8 g 10.3 g 50.6 g 1.0 g	乳成分・小麦	451 kcal 18.6 g 13.9 g 68.3 g 1.4 g	乳成分・小麦		
29	金	ご飯 白糸タラのから揚げ 豚肉とほうれん草の煮物 みそ汁(もやし・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌	バナナ・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・精製塩	287 kcal 13.0 g 8.7 g 40.8 g 0.7 g	小麦	387 kcal 17.6 g 11.7 g 55.1 g 0.9 g	小麦		
30	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ささみのケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	288 kcal 15.2 g 7.9 g 40.8 g 0.9 g	小麦	389 kcal 20.5 g 10.7 g 55.1 g 1.2 g	小麦		
31	日											

※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」でご確認ください。
※都合により、献立を変更する場合がございます。

タイヘイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠

お魚たちとのふれあいたのしそうですね～。

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、お腹に良いと言われています。