n		**O		3色食品群		****		2歳児	erilles)	200	5歳児
ソトルキッズ	昼食	9 ₇	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 (乳成分・卵・小麦・落花 生・そば・えび・かに・くる み)	エネル: たんぱ 脂質 炭水((塩ケ	ギー く質 E と物	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くる
1	月	鶏肉の和豆乳ソースかけスパゲティなすと人参のさっぱり炒めスープ(キャベツ・ごぼう)	ごま油・スパゲッティ・ 砂糖・小麦粉・油	花かつお・鶏肉・豆乳・ 味噌	キャベツ・コーン・ごぼ う・チンゲン菜・なす・ 玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢・精製塩	264 kcal 13.2 g 9.9 g 33.7 g 0.9 g	小麦	17.8 13.4	kcal g g g g	小麦
2	火	カレーライス 大根のツナサラダ スープ (小松菜・しめじ) 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・しめじ・玉ね ぎ・小松菜・人参・大根		307 kcal 11.2 g 9.6 g 46.8 g 1.1 g	小麦	15.1 13.0	kcal g g g g	小麦
3	水	鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁(なす・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌	トマト・なす・バナナ・ワ カメ・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醤 油・水	253 kcal 12.1 g 4.8 g 41.9 g 0.8 g	小麦	16.3 6.5	kcal g g g	小麦
4	木	ご飯 鶏肉のから揚げ チンゲン菜と人参の和え物 みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	鶏肉・味噌・油揚げ	チンゲン菜・玉ねぎ・ 人参・水菜・生姜	酒·出し汁·醤油·精製 塩	297 kcal 10.8 g 12.0 g 38.1 g 0.6 g	小麦	14.6 16.2	kcal g g g g	小麦
5 金	イベント献立	●さつま芋の黒ごまおにぎり 豚肉ときのこのみそ炒め キャベツのコーンサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・油	豚肉·味噌	えのき茸・キャベツ・ コーン・りんご・玉ね ぎ・人参・舞茸	酒·醤油·酢·水·精製 塩	290 kcal 9.9 g 8.2 g 47.9 g 0.5 g	小麦	13.4 11.1	kcal g g g	小麦
6	土	ご飯 白糸タラの和風ムニエル 大根と鶏ささみのとろみ煮 みそ汁(ほねぎ・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・鶏肉・味噌	グリンピース・ワカメ・玉 ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水・精製 塩	266 kcal 14.5 g 5.4 g 41.8 g 0.7 g	乳成分・小麦	19.6 7.3	kcal g g g g	乳成分・小麦
7	日										
8	月	肉みそ和えうどん チンゲン菜の信田煮 すまし汁(じゃが芋・ごぼう)	うどん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌・油揚げ	ごぼう・ズッキーニ・チ ンゲン菜・なす・玉ね ぎ・人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩	260 kcal 11.3 g 9.2 g 33.0 g 1.0 g	小麦	15.3 12.4	kcal g g g	小麦
9	火	鶏ささみの甘辛井 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・花ふ・砂糖・片栗 粉・油	鶏肉·味噌	きゅうり・グリンピース・ パプリカ赤・玉ねぎ・人 参・切干大根・万能ね ぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・水	249 kcal 11.4 g 3.0 g 45.7 g 0.6 g	小麦	15.4 4.1	kcal g g g	小麦
10	水	ご飯 鮭の磯風味パン粉焼き 肉じゃが みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(パナナ)	ご飯・じゃが芋・パン 粉・砂糖・小麦粉・油	鮭・豚肉・味噌・油揚 げ	あおさ粉・キャベツ・バ ナナ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水・精製 塩	325 kcal 15.6 g 9.8 g 45.6 g 0.6 g	小麦	21.1 13.2	kcal g g g	小麦
11	木	ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め マカロニサラダ スープ(白菜・ごぼう)	ごま油・ご飯・マカロニ ミックス・砂糖・油	鶏肉	オクラ・コーン・ごぼう・ 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	274 kcal 9.6 g 7.4 g 44.7 g 0.7 g	小麦	13.0 10.0	kcal g g g	小麦
12	金	納豆ごはん さつまギコロッケ 小松菜と人参のごま和え 豚汁(豚肉・豆腐・インゲン)	パン粉・砂糖・小麦粉・ 油		インゲン・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参	ウスターソース・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	399 kcal 14.0 g 14.2 g 58.5 g 0.8 g	小麦	539 18.9 19.2 79.0 1.1	g g	小麦
13	土	鉄分強化! ふりかけご飯 カラスカレイのおろしソース かぼちゃと鶏肉のバター醤油炒め みそ汁(なす・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・片 栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・な す・パセリ・人参・大 根・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調 味料・出し汁・醤油・精 製塩	282 kcal 9.7 g 8.0 g 45.8 g 0.7 g	乳成分・小麦		න න න	乳成分・小麦
14	日										
15	月										
年	齢	給与栄養目標量		£) 12755	当月平均給与栄養			i分g			
3~5	歳	エネルキー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分 390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	エネルギーkcal 385	たんぱく質g 16.1	脂質g 11.2	炭水化物g 58.3		ілg [.]	1		
1~2		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	285	11.9	8.3	43.2).8	1		



012112101211210

.	ŋ			3色食品群			1~2歳児		3~[5歳児	
		昼食		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 (乳成分・卵・小麦・落花 生・そば・えび・かに・くる み)	エネル たんは 脂質 炭水/ 塩ご	代く質 資 化物	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花 生・そば・えび・かに・くる み)
	16	火	カレーライス 大根のツナサラダ スープ(小松菜・ぶなしめじ) フルーツ(みかん缶)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	ぶなしめじ・みかん缶・ 玉ねぎ・小松菜・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	310 kcal 11.1 g 9.6 g 47.5 g 1.1 g	小麦	15.0 13.0	kcal g g g	小麦
	17	水	鉄分強化!ふりかけご飯 助宗タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みと白菜のカメ) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味 噌	トマト・なす・りんご・ワ カメ・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醤 油・水		小麦	340 16.2 6.6	kcal g g g	小麦
	18	木	が、 フ(500円) ご飯 鶏肉のから揚げ チンゲン菜と人参の和え物 みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・味噌・油揚げ	チンゲン菜・玉ねぎ・ 人参・水菜・生姜	酒·出し汁·醤油·精製 塩		小麦	401 14.6 16.2	kcal g g g	小麦
	19	金	ご飯 豚肉とさつま芋のみそ炒め キャベツのコーンサラダ すまし汁 (ソーメン・舞茸)	ご飯・さつま芋・ソーメ ン・砂糖・油	豚肉・味噌	キャベツ・コーン・人 参・舞茸	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	301 kcal 10.3 g 7.8 g 50.2 g	小麦	406 13.9 10.5	0	小麦
:	20	土	ご飯 白糸タラの和風ムニエル 大根と鶏ささみのとろみ煮 みそ汁 (玉ねぎ・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・ヨーグル ト・鶏肉・味噌	グリンピース・ワカメ・玉 ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水・精製 塩	v 8	乳成分・小麦	359 19.6 7.3	kcal g g g g	乳成分•小麦
	21	田										
:	22	月	肉みそ和えうどん チンゲン菜の信田煮 すまし汁(じゃが芋・ごぼう)	うどん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌・油揚げ	ごぼう・ズッキーニ・チ ングン菜・なす・玉ね ぎ・人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩	260 kcal 11.3 g 9.2 g 33.0 g 1.0 g	小麦	15.3 12.4	kcal g g g g	小麦
	23	火										
	24 水	イベント献立	ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) ● いももち風(北海道) すまし汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・バ ター・砂糖・片栗粉・油	鮭・味噌・油揚げ	キャベツ・しめじ・ピー マン・りんご・玉ねぎ・ 人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水・精製 塩	275 kcal 11.3 g 5.5 g 48.7 g 0.7 g	乳成分・小麦	15.3 7.4	kcal g g g	乳成分・小麦
	25	木	ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め マカロニサラダ スープ(白菜・ごぼう)	ごま油・ご飯・マカロニ ミックス・砂糖・油	鶏肉	オクラ・コーン・ごぼう・ 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	274 kcal 9.6 g 7.4 g 44.7 g 0.7 g	小麦	370 13.0 10.0	kcal g g g	小麦
	26		納豆ごはん さつま芋コロッケ 小松菜と人参のごま和え 豚汁(豚肉・豆腐・インゲン)	ごま・ご飯・さつま芋・ パン粉・砂糖・小麦粉・ 油	豆腐·豚肉·納豆·味噌	インゲン・トマト・玉ね ぎ・小松菜・人参	ウスターソース・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	3	小麦	539 18.9 19.2	kcal g g g	小麦
:	27	土	鉄分強化!ふりかけご飯 カラスカレイのおろしソース かぼちゃと鶏肉のバター醤油炒め みそ汁(なす・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・片 栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉・味 噌	オレンジ・かぼちゃ・な す・パセリ・人参・大 根・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調 味料・出し汁・醤油・精 製塩		乳成分・小麦	381 13.1	kcal g g g	乳成分・小麦
	28	日										
	29	月	鶏肉の和豆乳ソースかけスパゲティ なすと人参のさっぱり炒め スープ(キャベツ・ごぼう)	ごま油・スパゲッティ・ 砂糖・小麦粉・油	花かつお・鶏肉・豆乳・ 味噌	キャベツ・コーン・ごぼ う・チンゲン菜・なす・ 玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢・精製塩	264 kcal 13.2 g 9.9 g 33.7 g 0.9 g	小麦	17.8 13.4 45.5	g g	小麦
	30	火	カレーライス 大根のツナサラダ スープ(小松菜・しめじ) 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・しめじ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根			小麦	414 15.1	kcal g g g	小麦

| 10.5 | 8 | 10.1 | 8 | 10.5 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 | 1.1 | 8 |