

| リトル<br>キッチンズ | 昼食 | 8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・卵・小麦・落花生・ピーナッツ・そば・えび・かに・くるみ・カシューナッツ)             | アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・ピーナッツ・そば・えび・かに・くるみ・カシューナッツ) |
| 1            | 土  | ご飯<br>豆腐とさつま芋のトロみ煮<br>玉ねぎと鶏肉のみそ炒め<br>すまし汁(白菜・長ねぎ)                       | ご飯・さつまいも・砂糖・片栗粉・油         | 鶏肉・豆腐・味噌                | グリーンピース・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜               | みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩          | 302 kcal<br>10.9 g<br>8.0 g<br>49.6 g<br>0.7 g | 小麦<br>408 kcal<br>14.7 g<br>10.8 g<br>67.0 g<br>0.9 g    | 小麦                                           |
| 2            | 日  |                                                                         |                           |                         |                                     |                               |                                                |                                                          |                                              |
| 3            | 月  | 豚野菜丼<br>大根と人参のサラダ<br>みそ汁(さつまいも・焼ふ)                                      | ご飯・さつまいも・砂糖・焼ふ・油          | 豚肉・味噌                   | 玉ねぎ・小松菜・人参・大根                       | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢            | 263 kcal<br>9.6 g<br>7.3 g<br>41.7 g<br>0.6 g  | 小麦<br>355 kcal<br>13.0 g<br>9.9 g<br>56.3 g<br>0.8 g     | 小麦                                           |
| 4            | 火  | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>カラスカレイのコロコロ焼き<br>鶏肉と野菜のみそ煮<br>スープ(人参・インゲン)<br>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・味噌            | 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・大豆ふりかけ   | 298 kcal<br>11.1 g<br>9.5 g<br>45.2 g<br>0.9 g | 小麦<br>402 kcal<br>15.0 g<br>12.8 g<br>61.0 g<br>1.2 g    | 小麦                                           |
| 5            | 水  | ●ごま塩ご飯<br>●とんぺい風白菜焼き<br>●焼きもろこし<br>みそにゆうめん(かぼちゃ・ソーメン)<br>フルーツ(バナナ)      | ごま・ご飯・ソーメン・小麦粉・油          | 豚肉・味噌                   | あおさ粉・かぼちゃ・とうもろこし・バナナ・もやし・白菜         | ウスターソース・酒・出し汁・醤油・精製塩          | 330 kcal<br>11.8 g<br>8.0 g<br>54.9 g<br>0.8 g | 小麦<br>446 kcal<br>15.9 g<br>10.8 g<br>74.1 g<br>1.1 g    | 小麦                                           |
| 6            | 木  | ご飯<br>夏野菜麻婆豆腐<br>キャベツと人参のサラダ<br>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            | キャベツ・ズッキーニ・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・長ねぎ         | 出し汁・醤油・酢・水・精製塩                | 275 kcal<br>11.1 g<br>9.0 g<br>39.9 g<br>0.8 g | 小麦<br>371 kcal<br>15.0 g<br>12.2 g<br>53.9 g<br>1.1 g    | 小麦                                           |
| 7            | 金  | ポークカレーライス<br>きゅうりとひじきのツナサラダ<br>スープ(ほうれん草・コーン)<br>フルーツ(オレンジ)             | ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油          | ツナブレイク缶・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 | 307 kcal<br>11.5 g<br>9.7 g<br>46.7 g<br>1.1 g | 小麦<br>414 kcal<br>15.5 g<br>12.2 g<br>63.0 g<br>1.5 g    | 小麦                                           |
| 8            | 土  | ご飯<br>助宗タラのムニエル<br>さつま芋とささみのおかか煮<br>みそ汁(白菜・えのき茸)<br>ヨーグルト               | ご飯・さつまいも・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | スケソウタラ・ヨーグルト・花かつお・鶏肉・味噌 | えのき茸・グリーンピース・人参・白菜                  | 酒・出し汁・醤油・水・精製塩                | 284 kcal<br>12.9 g<br>4.8 g<br>49.9 g<br>0.6 g | 乳成分・小麦<br>383 kcal<br>17.4 g<br>6.5 g<br>67.4 g<br>0.8 g | 乳成分・小麦                                       |
| 9            | 日  |                                                                         |                           |                         |                                     |                               |                                                |                                                          |                                              |
| 10           | 月  | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>鮭の甘辛だれ<br>豚肉と野菜のくたくた煮<br>みそ汁(豆腐・油揚げ)<br>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・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水     | 299 kcal<br>16.2 g<br>8.0 g<br>42.3 g<br>0.7 g | 小麦<br>404 kcal<br>21.9 g<br>10.8 g<br>57.1 g<br>0.9 g    | 小麦                                           |
| 11           | 火  |                                                                         |                           |                         |                                     |                               |                                                |                                                          |                                              |
| 12           | 水  | ご飯<br>白糸タラの彩り甘酢あんかけ<br>切干大根煮<br>具だくさん汁(豚肉・人参・ごぼう)<br>フルーツ(みかん缶)         | ご飯・砂糖・片栗粉・油               | シロイトタラ・豚肉・味噌            | ごぼう・なす・ピーマン・みかん缶・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根    | 酒・出し汁・醤油・酢・精製塩                | 292 kcal<br>13.1 g<br>7.0 g<br>46.1 g<br>0.6 g | 小麦<br>394 kcal<br>17.7 g<br>9.5 g<br>62.2 g<br>0.8 g     | 小麦                                           |
| 13           | 木  | ご飯<br>鶏肉のみそ漬け炒め<br>夏野菜の和風和え<br>すまし汁(チンゲン菜・焼ふ)                           | ご飯・砂糖・焼ふ・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・人参         | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩        | 286 kcal<br>11.0 g<br>8.9 g<br>42.7 g<br>0.8 g | 小麦<br>386 kcal<br>14.9 g<br>12.0 g<br>57.6 g<br>1.1 g    | 小麦                                           |
| 14           | 金  | ご飯<br>助宗タラのから揚げ<br>豚肉とほうれん草の煮物<br>みそ汁(かぶ・青ねぎ)<br>アップルゼリー                | ご飯・砂糖・小麦粉・油               | スケソウタラ・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                  | 297 kcal<br>13.3 g<br>8.7 g<br>43.3 g<br>0.7 g | 小麦<br>401 kcal<br>18.0 g<br>11.7 g<br>58.5 g<br>0.9 g    | 小麦                                           |
| 15           | 土  | ご飯<br>高野豆腐とさつま芋のトロみ煮<br>玉ねぎと鶏肉のみそ炒め<br>すまし汁(白菜・長ねぎ)                     | ご飯・さつまいも・砂糖・片栗粉・油         | 鶏肉・高野豆腐・味噌              | グリーンピース・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜               | みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩          | 292 kcal<br>10.0 g<br>7.4 g<br>48.8 g<br>0.7 g | 小麦<br>394 kcal<br>13.5 g<br>10.0 g<br>65.9 g<br>0.9 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                                                | 388                       | 16.1                    | 10.3                                | 60.6                          | 1.0                                            |                                                          |                                              |
| 1～2歳         |    | 285/11.8/7.9/41.7/0.8未満                                                 | 288                       | 11.9                    | 7.7                                 | 44.9                          | 0.8                                            |                                                          |                                              |

タイハイ(株)  
応援サポーター  
林家たい平師匠

夏はたのしいことが  
いっぱいあるね～

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。

| リトル<br>キッチンズ | 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<br>なるもの          | 体の調子を整えるもの                              | 3色食品群以外の<br>使用食材              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>塩分              | アレルギー<br>(乳・卵・小麦・落花生・<br>ピーナッツ・そば・えび・<br>かに・くるみ・カシューナツ<br>ツ) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>塩分              | アレルギー<br>(乳・卵・小麦・落花生・<br>ピーナッツ・そば・えび・<br>かに・くるみ・カシューナツ<br>ツ) |
| 16           | 日                          |                                                                                     |                           |                         |                                         |                               |                                                 |                                                              |                                                 |                                                              |
| 17           | 月                          | 豚野菜丼<br>大根と人参のサラダ<br>みそ汁(さつまいも・焼ふ)                                                  | ご飯・さつまいも・砂糖・焼ふ・油          | 豚肉・味噌                   | 玉ねぎ・小松菜・人参・大根                           | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢            | 264 kcal<br>9.7 g<br>7.3 g<br>41.8 g<br>0.6 g   | 小麦                                                           | 356 kcal<br>13.1 g<br>9.9 g<br>56.4 g<br>0.8 g  | 小麦                                                           |
| 18           | 火                          | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>カラスカレイのコロコロ焼き<br>鶏肉と野菜のみそ煮<br>スープ(人参・インゲン)<br>フルーツ(洋なし缶)             | ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油          | カラスカレイ・鶏肉・味噌            | インゲン・なす・玉ねぎ・人参・青ねぎ・洋なし缶                 | みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩・大豆ふりかけ   | 310 kcal<br>10.9 g<br>9.5 g<br>47.8 g<br>0.9 g  | 小麦                                                           | 419 kcal<br>14.7 g<br>12.8 g<br>64.5 g<br>1.2 g | 小麦                                                           |
| 19           | 水                          | ご飯<br>豚肉ともやしのトマト炒め<br>白菜とオクラのごま和え<br>みそにゅうめん(かぼちゃ・ソーメン)                             | ごま・ご飯・ソーメン・砂糖・油           | 豚肉・味噌                   | オクラ・かぼちゃ・コーン・トマト・もやし・白菜                 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油              | 276 kcal<br>10.9 g<br>7.7 g<br>43.1 g<br>0.6 g  | 小麦                                                           | 373 kcal<br>14.7 g<br>10.4 g<br>58.2 g<br>0.8 g | 小麦                                                           |
| 20           | 木                          | ご飯<br>夏野菜麻婆豆腐<br>キャベツと人参のサラダ<br>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            | キャベツ・ズッキーニ・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・長ねぎ             | 出し汁・醤油・酢・水・精製塩                | 275 kcal<br>11.1 g<br>9.0 g<br>39.9 g<br>0.8 g  | 小麦                                                           | 371 kcal<br>15.0 g<br>12.2 g<br>53.9 g<br>1.1 g | 小麦                                                           |
| 21           | 金                          | ポークカレーライス<br>きゅうりとひじきのツナサラダ<br>スープ(ほうれん草・コーン)<br>フルーツ(オレンジ)                         | ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油          | ツナブレイク缶・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 | 307 kcal<br>11.5 g<br>9.7 g<br>46.7 g<br>1.1 g  | 小麦                                                           | 414 kcal<br>15.5 g<br>13.1 g<br>63.0 g<br>1.5 g | 小麦                                                           |
| 22           | 土                          | ご飯<br>助宗タラのムニエル<br>さつま芋とささみのおかか煮<br>みそ汁(白菜・えのき茸)<br>ヨーグルト                           | ご飯・さつまいも・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | スケソウタラ・ヨーグルト・花かつお・鶏肉・味噌 | えのき茸・グリーンピース・人参・白菜                      | 酒・出し汁・醤油・水・精製塩                | 284 kcal<br>12.9 g<br>4.8 g<br>49.9 g<br>0.6 g  | 乳成分・小麦                                                       | 383 kcal<br>17.4 g<br>6.5 g<br>67.4 g<br>0.8 g  | 乳成分・小麦                                                       |
| 23           | 日                          |                                                                                     |                           |                         |                                         |                               |                                                 |                                                              |                                                 |                                                              |
| 24           | 月                          | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>鮭の甘辛だれ<br>豚肉と野菜のくたくた煮<br>みそ汁(豆腐・油揚げ)<br>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・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水     | 299 kcal<br>16.2 g<br>8.0 g<br>42.3 g<br>0.7 g  | 小麦                                                           | 404 kcal<br>21.9 g<br>10.8 g<br>57.1 g<br>0.9 g | 小麦                                                           |
| 25           | 火                          | 冷やし鶏ソーメン<br>じゃが芋のごまがらめ<br>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・水            | 260 kcal<br>12.1 g<br>5.3 g<br>42.3 g<br>0.8 g  | 小麦                                                           | 351 kcal<br>16.3 g<br>7.2 g<br>57.1 g<br>1.1 g  | 小麦                                                           |
| 26           | 水                          | ご飯<br>白糸タラの彩り甘酢あんかけ<br>切干大根煮<br>具だくさん汁(豚肉・人参・ごぼう)<br>フルーツ(バナナ)                      | ご飯・砂糖・片栗粉・油               | シロイトタラ・豚肉・味噌            | ごぼう・なす・バナナ・パプリカ黄・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根  | 酒・出し汁・醤油・酢・精製塩                | 288 kcal<br>13.1 g<br>7.0 g<br>45.8 g<br>0.6 g  | 小麦                                                           | 389 kcal<br>17.7 g<br>9.5 g<br>61.8 g<br>0.8 g  | 小麦                                                           |
| 27           | イ<br>ベ<br>ン<br>ト<br>献<br>立 | ●金魚飯(岐阜県)<br>●鶏ちゃん焼き(岐阜県)<br>夏野菜の和風和え<br>すまし汁(チンゲン菜・焼ふ)<br>ヨーグルト                    | ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油            | 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・酢・水・精製塩      | 329 kcal<br>13.4 g<br>11.2 g<br>47.8 g<br>1.0 g | 乳成分・小麦                                                       | 444 kcal<br>18.1 g<br>15.1 g<br>64.5 g<br>1.4 g | 乳成分・小麦                                                       |
| 28           | 金                          | ご飯<br>助宗タラから揚げ<br>豚肉とほうれん草の煮物<br>みそ汁(かぶ・青ねぎ)<br>アップルゼリー                             | ご飯・砂糖・小麦粉・油               | スケソウタラ・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<br>13.0 g<br>8.7 g<br>43.1 g<br>0.7 g  | 小麦                                                           | 398 kcal<br>17.6 g<br>11.7 g<br>58.2 g<br>0.9 g | 小麦                                                           |
| 29           | 土                          | ご飯<br>豆腐とさつま芋のとろみ煮<br>玉ねぎと鶏肉のみそ炒め<br>すまし汁(白菜・長ねぎ)                                   | ご飯・さつまいも・砂糖・片栗粉・油         | 鶏肉・豆腐・味噌                | グリーンピース・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜                   | みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩          | 299 kcal<br>10.9 g<br>7.5 g<br>49.6 g<br>0.7 g  | 小麦                                                           | 404 kcal<br>14.7 g<br>10.1 g<br>67.0 g<br>0.9 g | 小麦                                                           |
| 30           | 日                          |                                                                                     |                           |                         |                                         |                               |                                                 |                                                              |                                                 |                                                              |
| 31           | 月                          | 豚野菜丼<br>大根と人参のサラダ<br>みそ汁(さつまいも・焼ふ)                                                  | ご飯・さつまいも・砂糖・焼ふ・油          | 豚肉・味噌                   | 玉ねぎ・小松菜・人参・大根                           | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢            | 264 kcal<br>9.7 g<br>7.3 g<br>41.8 g<br>0.6 g   | 小麦                                                           | 356 kcal<br>13.1 g<br>9.9 g<br>56.4 g<br>0.8 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」でご確認ください。

※都合により、献立を変更する場合がございます。