

リトルキッズ	昼食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材	1~2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		午前おやつ(1~2歳児のみ)	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・そば・そば粉)	
1	木	保育参加のため給食提供なし							
2	金	ご飯 照り焼きチキンとなすのみそグラタン風 かぼちゃのおかかサラダ スープ(ごぼう・長ねぎ)	ご飯・せんべい・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌	かぼちゃ・コーン・ごぼう・なす・パセリ・玉ねぎ・人参・水菜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	530 kcal 23.7 g 18.9 g 70.3 g 1.2 g	乳・小麦
3	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの和風ムニエル 豆腐と白菜のとろみ煮 みそ汁(花ふ・油揚げ) ヨーグルト	せんべい・ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・ビスケット	スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	ほうれん草・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	476 kcal 22.0 g 15.6 g 65.9 g 1.0 g	乳・小麦
4	日								
5	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・せんべい・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・ひじき・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 スイートパンプキン 鉄分強化チーズ	511 kcal 21.4 g 21.3 g 63.6 g 1.5 g	乳・小麦
6	火	スパゲティナポリタン さつまいもサラダ スープ(チンゲン菜・人参)	さつまいも・スパゲティ・砂糖・せんべい・米粉・油	牛乳・鶏肉	コーン・チンゲン菜・パインアップル缶・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	493 kcal 16.3 g 14.6 g 76.3 g 1.3 g	乳・小麦
7	水	●かみかみ丼 ●かみかみサラダ ●みそ汁(もやし・花ふ) ●フルーツ(パイン缶)	ごま油・ご飯・せんべい・花ふ・砂糖・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・鮭・納豆・味噌	あおさ粉・えのき茸・ごぼう・パイン缶・もやし・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 あおさ粉巻き納豆	467 kcal 22.9 g 11.1 g 72.8 g 1.3 g	乳・小麦
8	木	ポークカレーライス キャベツのツナサラダ スープ(豆腐・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・せんべい・砂糖・小麦粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉	オレンジ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参・長ねぎ	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	513 kcal 22.2 g 16.9 g 73.1 g 1.6 g	乳・小麦
9	金	ご飯 助宗タラの磯辺焼き トマトと小松菜のサラダ 具だくさん汁(鶏肉・なす・ごぼう) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつまいも・せんべい・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌	あおさ粉・ごぼう・トマト・なす・バナナ・寒天・小松菜・白菜・白桃缶	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 さつまいもようかん フルーツ(白桃缶)	477 kcal 18.0 g 12.5 g 77.2 g 0.8 g	乳・小麦
10	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参の和え物 みそ汁(インゲン・長ねぎ)	ご飯・砂糖・せんべい・片栗粉・油・ビスケット	牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・パプリカ黄・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	518 kcal 20.8 g 19.5 g 68.8 g 1.7 g	乳・小麦
11	日								
12	月	ご飯 豚肉の玉ねぎソース きゅうりと人参の胡麻和え みそ汁(豆腐・チンゲン菜)	ごま・ごま油・ご飯・せんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・チンゲン菜・トマト・パインアップル缶・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 大学かぼちゃ フルーツ(パイン缶)	430 kcal 17.5 g 13.9 g 64.2 g 0.9 g	乳・小麦
13	火	ご飯 鮭のあまから煮 鶏肉と野菜の塩炒め みそ汁(さつまいも・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	せんべい・ごま油・ご飯・さつまいも・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・味噌・油揚げ	オレンジ・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 マカロニミートソース	496 kcal 23.0 g 14.5 g 69.5 g 1.1 g	乳・小麦
14	水	納豆ごはん 豚肉のねぎ生姜炒め 夏野菜サラダ みそ汁(キャベツ・もやし)	イチゴジャム・せんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・豚肉・納豆・味噌	キャベツ・スナップエンドウ・トマト・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参・生姜・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ヨーグルトパン	489 kcal 20.1 g 15.4 g 72.2 g 1.2 g	乳・小麦
15	木	中華風冷やしラーメン じゃが芋のごまからめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・ソーメン・せんべい・砂糖・片栗粉・油	チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ・きゅうり・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	麦茶 せんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	481 kcal 20.7 g 15.0 g 69.7 g 1.3 g	乳・小麦
年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量						
1~2歳	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			
	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	492	20.8	15.8	70.2	1.2			

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。



リトルキッズ	昼食	3色食品群				3色食品群以外の 使用食材	1～2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	午前おやつ(1～2歳児のみ)		午後おやつ	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・そば 文火・そば)		
16	金	ご飯 照り焼きチキンとなすのみそグラタン かぼちゃのおかかサラダ スープ(ごぼう・長ねぎ)	ご飯・バター・パン粉・ 砂糖・せんべい・小麦 粉・油	花かつお・牛乳・鶏 肉・豆乳・豚肉・粉豆 腐・味噌	かぼちゃ・コーン・ごぼ う・なす・パセリ・玉ね ぎ・人参・水菜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	麦茶 せんべい 牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	535 23.8 18.9 71.5 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	
17	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの和風ムニエル 豆腐と白菜のどろみ煮 みそ汁(花ふ・油揚げ) ヨーグルト	せんべい・ご飯・パ ター・花ふ・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油・ビ スケット	スケソウタラ・ヨーグル ト・牛乳・鶏肉・豆腐・ 味噌・油揚げ	ほうれん草・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味 料・出し汁・醤油・水・精 製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	476 22.0 15.6 65.9 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	
18	日										
19	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・せんべい・パ ター・砂糖・小麦粉・ 焼ふ・油	カラスカレイ・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌・油揚 げ・冷蔵ベビーチー ズCa+Fe	オレンジ・かぼちゃ・ キャベツ・ひじき・人参・ 大根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 スイートパンプキン 鉄分強化チーズ	511 21.4 21.3 63.6 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	
20	火	スパゲティナポリタン さつまいもサラダ スープ(チンゲン菜・人参)	さつま芋・スパゲッ ティ・砂糖・せんべい・ 米粉・油	牛乳・鶏肉	コーン・チンゲン菜・パ イナップル缶・ピーマ ン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャ ップ・ベーキングパウ ダー・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 バインの米粉蒸しケーキ	493 16.3 14.6 76.3 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	
21	水	ご飯 鮭のねぎ塩だれ 鶏ささみと切干大根のサラダ みそ汁(もやし・花ふ) フルーツ(バナナ)	せんべい・ごま油・ご 飯・花ふ・砂糖・片栗 粉・油	しらす干し・牛乳・鶏 肉・鮭・納豆・味噌	あおさ粉・トマト・パナ ナ・もやし・玉ねぎ・人 参・切干大根・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・精 製塩	麦茶 せんべい 牛乳 あおさ粉巻き納豆	474 22.3 12.0 72.6 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	
22	木	おたんじょうびこんだて ポークカレーライス キャベツのツナサラダ スープ(豆腐・えのき豆)・フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・せん べい・砂糖・小麦粉・ 油	きな粉・ツナフレーク 缶・牛乳・豆乳・豆腐・ 豚肉	オレンジ・キャベツ・きゅ うり・玉ねぎ・人参・え のき豆	SBカレーの王子さま顆 粒・ベーキングパウ ダー・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 きなこ豆乳バンケーキ	513 22.2 16.9 73.1 1.6	kcal g g g g	乳・小麦	
23	金	ご飯 助宗タラの磯辺焼き トマトと小松菜のサラダ 具だくさん汁(鶏肉・なす・ごぼう) フルーツ(パイナップル)	せんべい・ご飯・さつ ま芋・砂糖・小麦粉・ 油	スケソウタラ・牛乳・鶏 肉・味噌	あおさ粉・ごぼう・トマ ト・なす・パイナップル 缶・寒天・小松菜・白菜・白 桃缶	出し汁・醤油・酢・水・精 製塩	麦茶 せんべい 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(白桃缶)	480 18.0 12.6 77.9 0.8	kcal g g g g	乳・小麦	
24	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬 大根と人参の和え物 みそ汁(インゲン・長ねぎ)	ご飯・砂糖・せんべ い・片栗粉・油・ビス ケット	牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・パプリカ黄 ピーマン・玉ねぎ・人 参・大根・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味 料・出し汁・醤油・酢・精 製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	518 20.8 19.5 68.8 1.7	kcal g g g g	乳・小麦	
25	日										
26	月	ご飯 豚肉の玉ねぎソース きゅうりと人参の胡麻和え みそ汁(豆腐・チンゲン菜)	ごま・ごま油・ご飯・せ んべい・砂糖・片栗 粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味 噌	かぼちゃ・きゅうり・チ ンゲン菜・トマト・パイ ナップル缶・玉ねぎ・人 参	酒・出し汁・醤油・酢・水	麦茶 せんべい 牛乳 大学かぼちゃ フルーツ(パイナップル)	430 17.5 13.9 64.2 0.9	kcal g g g g	乳・小麦	
27	火	● 鮭とコーンのコロコロおにぎり 鶏肉と白菜とアスパラの炒め物 さつま芋の煮物 フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・せん べい・マカロニ・砂糖・ 油	牛乳・鶏肉・鮭	あおさ粉・オレンジ・グ リーンアスパラ・コーン・ パセリ・玉ねぎ・人参・ 白菜	ウスターソース・ケチャ ップ・みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・精製 塩	麦茶 せんべい 牛乳 マカロニミートソース	522 22.7 15.1 76.2 0.9	kcal g g g g	乳・小麦	
28	水	納豆ごはん 豚肉のねぎ生姜炒め 夏野菜サラダ みそ汁(キャベツ・もやし)	イチゴジャム・せんべ い・ご飯・砂糖・小麦 粉・油	ヨーグルト・牛乳・豚 肉・納豆・味噌	キャベツ・スナップエン ドウ・トマト・パプリカ黄 もやし・玉ねぎ・人参・ 生姜・万能ねぎ	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ヨーグルトパン	489 20.1 15.4 72.2 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	
29	木	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・ じゃが芋・ソーメン・せ んべい・砂糖・片栗 粉・油	チーズ・ツナフレーク 缶・牛乳・鶏肉	インゲン・オレンジ・きゅ うり・人参	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 酢・水	麦茶 せんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	481 20.7 15.0 69.7 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	
30	金	ご飯 照り焼きチキンとなすのみそグラタン かぼちゃのおかかサラダ スープ(ごぼう・長ねぎ)	ご飯・バター・パン粉・ 砂糖・せんべい・小麦 粉・油	花かつお・牛乳・鶏 肉・豆乳・豚肉・粉豆 腐・味噌	かぼちゃ・コーン・ごぼ う・なす・パセリ・玉ね ぎ・人参・水菜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	麦茶 せんべい 牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	530 23.8 18.9 70.3 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	

※都合により、献立を変更する場合がございます。



蛙の大合唱、
癒されますね～。

クワイハイ(蛙)
は、種サボテン
杯決したての扉

