

リトルキッズ	7月	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・小麦・卵・花生・そば・小麦粉)
1	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ焼き 豚肉と野菜の煮物 すまし汁(大根・油揚げ) ヨーグルト	せんべい・ご飯・砂糖・ 小麦粉・油・ビスケット	ステーキウタラ・ヨーグル ト・牛乳・豚肉・味噌・ 油揚げ	パセリ・玉ねぎ・人参・ 大根	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 水・精製塩	午前おやつ(1~2歳児のみ) 午後おやつ 麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	518 kcal 25.7 g 17.3 g 69.4 g 1.2 g	乳・小麦
2	日								
3	月	ご飯 鮭のさっぱり蒸し 切干大根と挽肉のどろみ煮 みそ汁(ごぼう・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	せんべい・ご飯・砂 糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・ 味噌・茹小豆缶	オレンジ・キャベツ・ご ぼう・黄桃缶・寒天・玉 ねぎ・人参・切干大根・ 長ねぎ	みりん風調味料・出し 汁・醤油・酢・水・精製 塩	麦茶 せんべい 牛乳 白くま風豆乳寒天	480 kcal 21.6 g 13.7 g 72.7 g 0.9 g	乳・小麦
4	火	ひじきのコーンご飯 豚肉とチンゲン菜のごま炒め 大根と人参のおかか和え みそ汁(豆腐・花ふ)	せんべい・ごま・ご飯・ バター・花ふ・砂糖・ 小麦粉・油	花かつお・牛乳・豆 乳・豆腐・豚肉・味噌・ 冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	コーン・チンゲン菜・ひ じき・玉ねぎ・人参・大 根	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油	麦茶 せんべい 牛乳 チーズスコーン	499 kcal 21.6 g 19.2 g 64.2 g 1.8 g	乳・小麦
5	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・せんべ い・バター・砂糖・小 麦粉・油	シロイトタラ・ツナフ レーク缶・牛乳・豚肉・ 味噌・油揚げ	バナナ・玉ねぎ・小松 菜・人参・水菜・万能ね ぎ	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ツナと人参のおやき風	458 kcal 21.5 g 17.4 g 57.0 g 0.9 g	乳・小麦
6	木	夏野菜カレー 白菜とインゲンのサラダ スープ(人参・えのき茸) フルーツ(洋ナシ缶)	ごま・ごま油・ご飯・ バター・砂糖・せんべ い・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	インゲン・えのき茸・か ぼちゃ・パプリカ黄・パ プリカ赤・ほうれん草・ 洋ナシ缶・玉ねぎ・人 参・白菜	SBカレーの王子さま顆 粒・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 ポパイケーキ	510 kcal 16.4 g 18.3 g 75.1 g 1.7 g	乳・小麦
7	金	●七夕そうめん なすとそばのみそ炒め じゃが芋の煮物 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・せん べい・ソーメン・砂糖・ 片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豚肉・味噌	オクラ・オレンジ・コー ン・トマト・なす・玉ねぎ 人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)	462 kcal 19.2 g 12.7 g 70.1 g 1.3 g	乳・小麦
8	土	鉄分強化！ふりかけご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁(豆腐・花ふ) フルーツ(パイン缶)	ご飯・バター・せんべ い・花ふ・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油・ビス ケット	しらす干し・牛乳・鶏 肉・豆腐・味噌	チンゲン菜・パイナップ ル缶・玉ねぎ・人参	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	537 kcal 16.5 g 17.3 g 83.7 g 1.7 g	乳・小麦
9	日								
10	月	ご飯 助宗タラの煮付け 鶏肉と野菜のコーン炒め みそ汁(大根・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・せんべ い・小麦粉・油	きな粉・スケソウタラ・ 牛乳・鶏肉・豆乳・豆 腐・味噌	オレンジ・コーン・玉ね ぎ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油	麦茶 せんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	464 kcal 22.6 g 12.9 g 67.5 g 1.2 g	乳・小麦
11	火	ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ すまし汁(ごぼう・長ねぎ)	うどん・せんべい・ごま 油・ご飯・さつま芋・砂 糖・油	ツナフレーク缶・牛 乳・豚肉	あおさ粉・キャベツ・き ゅうり・グリーンピース・ご ぼう・玉ねぎ・人参・長 ねぎ	ウスターソース・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 炊き込みそばろおにぎり スティック野菜	480 kcal 20.3 g 14.2 g 69.5 g 1.7 g	乳・小麦
12	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ(チンゲン菜・人参)	ご飯・せんべい・りん ごジャム・砂糖・小麦 粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	オクラ・カットマトパ ック・ズッキーニ・チンゲ ン菜・パプリカ黄・もやし 玉ねぎ・人参	ケチャップ・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 豆乳ホットケーキ	447 kcal 17.1 g 15.1 g 62.9 g 1.2 g	乳・小麦
13	木	ご飯 カラスカレイのごま漬焼き 鶏肉と白菜の炒め煮 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごま・せんべい・ごま 油・ご飯・じゃが芋・砂 糖・焼ふ・油	カラスカレイ・牛乳・鶏 肉・味噌・油揚げ	オレンジ・とうもろこし ほうれん草・玉ねぎ・人 参・白菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 フライドポテト とうもろこし	482 kcal 19.1 g 20.9 g 59.4 g 1.0 g	乳・小麦
14	金	豚肉の甘辛丼 かぼちゃとトマトのサラダ みそ汁(なす・しめじ)	せんべい・ご飯・砂 糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌・茹小豆缶	かぼちゃ・しめじ・トマ ト・なす・玉ねぎ・人参・ 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・水・精製 塩	麦茶 せんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	445 kcal 17.5 g 12.8 g 68.8 g 1.1 g	乳・小麦
15	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ焼き 豚肉と野菜の煮物 すまし汁(大根・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・せん べい・バター・砂糖・ 油・ビスケット	ステーキウタラ・ヨーグル ト・牛乳・豚肉・味噌・ 油揚げ	パセリ・玉ねぎ・人参・ 大根	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・ 水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	521 kcal 25.8 g 17.3 g 70.3 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			
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	490	21.0	16.1	69.2	1.3			

ダイハイ(株)
応援サポート
林家たい平師匠



アサガオが綺麗に
咲いていますね~



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
良いと言われるています。



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)	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・そばみ)	
16	日								
17	月								
18	火	ひじきのコーンご飯 豚肉とチンゲン菜のごま炒め 大根と人参のおかか和え みそ汁(豆腐・花ふ)	ごま・ご飯・バター・せんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ベーチーズ Ca+Fe	コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	麦茶 せんべい 牛乳 チーズスコーン	501 kcal 21.7 g 19.1 g 64.7 g 1.8 g	乳・小麦
19	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) フルーツ(白桃缶)	ごま油・ご飯・バター・せんべい・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・白桃缶・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ツナと人参のおやき風	463 kcal 21.5 g 17.5 g 57.9 g 0.8 g	乳・小麦
20	木	おたんじょうびこんだて 夏野菜カレー 白菜とインゲンのサラダ スープ(人参・えのき茸)・フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・バター・砂糖・せんべい・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	インゲン・えのき茸・オレンジ・かぼちゃ・パプリカ黄・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・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 ポパイケーキ	507 kcal 16.4 g 18.3 g 74.4 g 1.7 g	乳・小麦
21	金	●盛岡名物じゃじゃ麺風 キャベツと油揚げの炒め物 すまし汁(なす・じゃが芋) ヨーグルト	うどん・せんべい・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・きゅうり・なす・玉ねぎ・人参・生姜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)	477 kcal 21.0 g 17.2 g 62.2 g 1.4 g	乳・小麦
22	土	鉄分強化！ふりかけご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁(豆腐・花ふ) フルーツ(バナナ缶)	ご飯・せんべい・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・ビスケット	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	チンゲン菜・バイナップル缶・玉ねぎ・人参	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	532 kcal 16.4 g 17.3 g 82.4 g 1.7 g	乳・小麦
23	日								
24	月	ご飯 助宗タラの煮付け 鶏肉と野菜のコーン炒め みそ汁(大根・豆腐) フルーツ(オレンジ)	せんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・油	きな粉・スケウツウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	オレンジ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	麦茶 せんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	468 kcal 22.7 g 13.0 g 68.4 g 1.2 g	乳・小麦
25	火	ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ すまし汁(ごぼう・長ねぎ)	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・せんべい・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	あおさ粉・キャベツ・きゅうり・グリーンピース・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・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 炊き込みそばおにぎり スティック野菜	483 kcal 20.4 g 14.2 g 70.4 g 1.8 g	乳・小麦
26	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ(チンゲン菜・人参)	ご飯・りんごジャム・砂糖・せんべい・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	オクラ・カットトマトパック・ズッキーニ・チンゲン菜・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参	ケチャップ・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 豆乳ホットケーキ	452 kcal 17.2 g 15.1 g 64.1 g 1.2 g	乳・小麦
27	木	ご飯 カラスカレイのごま漬け焼き 鶏肉と白菜の炒め煮 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・せんべい・砂糖・焼ふ・油	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・とうもろこし・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 フライドポテト とうもろこし	479 kcal 19.1 g 20.8 g 59.2 g 1.0 g	乳・小麦
28	金	すいかわりをしよう！ 豚肉の甘辛丼 かぼちゃとトマトのサラダ みそ汁(なす・しめじ)・フルーツ(すいか)	ご飯・せんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・しめじ・トマト・なす・玉ねぎ・人参・万能ねぎ・すいか	ベーキングパウダー・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 ふんわりどら焼き	446 kcal 17.4 g 12.7 g 69.2 g 1.1 g	乳・小麦
29	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ焼き 豚肉と野菜の煮物 すまし汁(大根・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・バター・せんべい・砂糖・小麦粉・油・ビスケット	スケウツウタラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	パセリ・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	522 kcal 25.8 g 17.4 g 70.3 g 1.2 g	乳・小麦
30	日								
31	月	ご飯 鮭のさっぱり蒸し 切干大根と挽肉のとりみ煮 みそ汁(ごぼう・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	せんべい・ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌・茹小豆缶	オレンジ・キャベツ・ごぼう・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 白くま風豆乳寒天	475 kcal 21.5 g 13.5 g 71.9 g 0.9 g	乳・小麦

※都合により、献立を変更する場合がございます。