7月

リトルキッズ	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 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 kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 炭水化物 g / 塩分 g	1～2歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）	3～5歳児 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歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）
1	金	豚肉の甘辛丼 かぼちゃのさっぱりサラダ みそ汁	ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・グリンピース・なす・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	274 kcal 10.6 g 6.0 g 46.3 g 0.6 g	小麦	370 kcal 14.3 g 8.1 g 62.5 g 0.8 g	小麦
	午後おやつ	ふわもち豆腐ドーナツ・牛乳	片栗粉・米粉・砂糖・油	豆腐・牛乳		ベーキングパウダー	135kcal			
2	土	ハヤシライス トマトときゅうりのごまサラダ フルーツ（オレンジ）	ごま・ご飯・砂糖・油	豚肉	きゅうり・グリンピース・トマト・りんご・玉ねぎ・人参	SBハヤシの王子さま顆粒・・酒・水・精製塩・酢	282 kcal 8.0 g 6.4 g 46.6 g 0.9 g		381 kcal 10.8 g 8.6 g 62.9 g 1.2 g	
	午後おやつ	ジャムサンド・牛乳	食パン・いちごジャム	牛乳			125kcal			
4	月	ご飯 鮭の豆乳クリームソース 切干大根と挽肉の煮物 スープ フルーツ（バナナ）	ご飯・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・鮭・豆乳	インゲン・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ・白菜・バナナ	みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	312 kcal 14.8 g 8.4 g 45.9 g 0.6 g	小麦	421 kcal 20.0 g 11.3 g 62.0 g 0.8 g	小麦
	午後おやつ	じゃが芋もち・牛乳	じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳		塩・醤油	211kcal			
5	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	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・油	花かつお・豆腐・豚肉・味噌	コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	274 kcal 12.4 g 7.6 g 41.0 g 0.7 g	小麦	370 kcal 16.7 g 10.3 g 55.4 g 0.9 g	小麦
	午後おやつ	マカロニきなこ・牛乳	マカロニ・砂糖	きな粉・牛乳			130kcal			
6	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と鶏肉の炒り煮 みそ汁 フルーツ（バナナ）	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・鶏肉・味噌・油揚げ	キャベツ・バナナ・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参	出し汁・醤油・精製塩	281 kcal 12.6 g 8.8 g 39.2 g 0.5 g	乳・小麦	379 kcal 17.0 g 11.9 g 52.9 g 0.7 g	乳・小麦
	午後おやつ	アメリカンドッグ・牛乳	ホットケーキミックス・油	魚肉ソーセージ・牛乳		水	185kcal			
7木	イベント献立	●七夕そうめん なすとじゃが芋のそぼろ炒め フルーツ（バナナ）	じゃが芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・味噌・バナナ	オクラ・コーン・トマト・なす・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	282 kcal 10.6 g 7.1 g 44.1 g 0.9 g	乳・小麦	381 kcal 14.3 g 9.6 g 59.5 g 1.2 g	乳・小麦
	午後おやつ	カルピスぜりー・おせんべい・牛乳	おせんべい	粉寒天・牛乳		カルピス・水	111kcal			
8	金	夏野菜カレー 白菜と人参のサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉	オレンジ・かぼちゃ・ごぼう・パプリカ黄・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	266 kcal 8.0 g 5.4 g 48.4 g 1.0 g	小麦	359 kcal 10.8 g 7.3 g 65.3 g 1.4 g	小麦
	午後おやつ	さつま芋豆乳もち・牛乳	さつま芋・片栗粉・白ごま・砂糖	豆乳・きな粉・牛乳			124kcal			
9	土	冷やし肉うどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ（オレンジ）	うどん・ごま・砂糖・片栗粉・油	豚肉	オレンジ・かぼちゃ・小松菜・人参・長ねぎ	酒・醤油・みりん風調味料・	265 kcal 9.1 g 6.1 g 43.5 g 1.8 g	小麦	358 kcal 12.3 g 8.2 g 58.7 g 2.4 g	小麦
	午後おやつ	スティックパン・牛乳	スティックパン	牛乳			157kcal			
11	月	ご飯 助宗タラの甘酢あん 鶏肉とブロッコリーの炒め物 みそ汁 フルーツ（バナナ）	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・豆腐・味噌	コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・バナナ	出し汁・醤油・酢・精製塩	287 kcal 13.8 g 6.9 g 43.2 g 0.6 g	小麦	387 kcal 18.6 g 9.3 g 58.3 g 0.8 g	小麦
	午後おやつ	ごまきなこサンド・牛乳	食パン・すりごま・砂糖・バター	きな粉・牛乳			192kcal			
12	火	ソース焼きうどん さつま芋の甘煮 すまし汁 フルーツ（オレンジ）	うどん・さつま芋・砂糖・油	豚肉	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	256 kcal 10.5 g 5.1 g 43.4 g 1.0 g	小麦	346 kcal 14.2 g 6.9 g 58.6 g 1.4 g	小麦
	午後おやつ	五平もち・牛乳	米・もち米・砂糖	牛乳		味噌・みりん	202kcal			
13	水	ご飯 ポークチャップ チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・豚肉・味噌	チンゲン菜・ピーマン・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・酢・水・精製塩	255 kcal 11.3 g 6.1 g 39.9 g 0.9 g	小麦	344 kcal 15.3 g 8.2 g 53.9 g 1.2 g	小麦
	午後おやつ	お好み焼き・牛乳	コーン・小麦粉・油	青のり・牛乳	キャベツ・人参	ウスターソース	134kcal			
14	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 フルーツ（オレンジ）	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	カラスカレイ・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・ごぼう・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	304 kcal 12.3 g 11.9 g 38.2 g 0.7 g	小麦	410 kcal 16.6 g 16.1 g 51.6 g 0.9 g	小麦
	午後おやつ	コーン蒸しまんじゅう・牛乳	小麦粉・砂糖	牛乳	ホールコーン	ベーキングパウダー。水	152kcal			
15	金	豚肉の甘辛丼 かぼちゃのさっぱりサラダ みそ汁	ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・グリンピース・なす・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	274 kcal 10.6 g 6.0 g 46.3 g 0.6 g	小麦	370 kcal 14.3 g 8.1 g 62.5 g 0.8 g	小麦
	午後おやつ	ふわもち豆腐ドーナツ・牛乳	片栗粉・米粉・砂糖・油	豆腐・牛乳		ベーキングパウダー	135kcal			

リトルキッズ	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 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 kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 炭水化物 g / 塩分 g	1～2歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）	3～5歳児 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歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）
16	土	ハヤシライス トマトときゅうりのごまサラダ フルーツ（オレンジ）	ごま・ご飯・砂糖・油	豚肉	きゅうり・グリンピース・トマト・りんご・玉ねぎ・人参	SBハヤシの王子さま顆粒・・酒・水・精製塩・酢	282 kcal 8.0 g 6.4 g 46.6 g 0.9 g		381 kcal 10.8 g 8.6 g 62.9 g 1.2 g	
	午後おやつ	ジャムサンド・牛乳	食パン・いちごジャム	牛乳			125kcal			
19	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	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・油	花かつお・豆腐・豚肉・味噌	コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	275 kcal 12.6 g 7.6 g 41.1 g 0.7 g	小麦	371 kcal 17.0 g 10.3 g 55.5 g 0.9 g	小麦
	午後おやつ	マカロニきなこ・牛乳	マカロニ・砂糖	きな粉・牛乳			130kcal			
20	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と鶏肉の炒り煮 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参	出し汁・醤油・精製塩	280 kcal 12.7 g 8.8 g 38.9 g 0.5 g	乳・小麦	378 kcal 17.1 g 11.9 g 52.5 g 0.7 g	乳・小麦
	午後おやつ	アメリカンドッグ・牛乳	ホットケーキミックス・油	魚肉ソーセージ・牛乳		水	185kcal			
21	木	そぼろご飯 なすと玉ねぎのツナみそ炒め さつま芋の煮物 フルーツ（バナナ）	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・バナナ・鶏肉・味噌	きゅうり・コーン・なす・玉ねぎ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	306 kcal 9.3 g 7.5 g 52.0 g 0.5 g	乳・小麦	413 kcal 12.6 g 10.1 g 70.2 g 0.7 g	乳・小麦
	午後おやつ	カルピスぜりー・おせんべい・牛乳	おせんべい	粉寒天・牛乳		カルピス・水	111kcal			
22	金	夏野菜カレー 白菜と人参のサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉	オレンジ・かぼちゃ・ごぼう・パプリカ黄・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	266 kcal 8.0 g 5.4 g 48.4 g 1.0 g	小麦	359 kcal 10.8 g 7.3 g 65.3 g 1.4 g	小麦
	午後おやつ	さつま芋豆乳もち・牛乳	さつま芋・片栗粉・白ごま・砂糖	豆乳・きな粉・牛乳			124kcal			
23	土	冷やし肉うどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ（オレンジ）	うどん・ごま・砂糖・片栗粉・油	豚肉	オレンジ・かぼちゃ・小松菜・人参・長ねぎ	酒・醤油・みりん風調味料・	265 kcal 9.1 g 6.1 g 43.5 g 1.8 g	小麦	358 kcal 12.3 g 8.2 g 58.7 g 2.4 g	小麦
	午後おやつ	スティックパン・牛乳	スティックパン	牛乳			157kcal			
25	月	ご飯 助宗タラの甘酢あん 鶏肉とブロッコリーの炒め物 みそ汁 フルーツ（バナナ）	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・豆腐・味噌	コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・バナナ	出し汁・醤油・酢・精製塩	287 kcal 13.8 g 6.9 g 43.2 g 0.6 g	小麦	387 kcal 18.6 g 9.3 g 58.3 g 0.8 g	小麦
	午後おやつ	ごまきなこサンド・牛乳	食パン・すりごま・砂糖・バター	きな粉・牛乳			192kcal			
26	火	ソース焼きうどん さつま芋の甘煮 すまし汁 フルーツ（オレンジ）	うどん・さつま芋・砂糖・油	豚肉	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	256 kcal 10.5 g 5.1 g 43.4 g 1.0 g	小麦	346 kcal 14.2 g 6.9 g 58.6 g 1.4 g	小麦
	午後おやつ	五平もち・牛乳	米・もち米・砂糖	牛乳		味噌・みりん	202kcal			
27	水	ご飯 ポークチャップ チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・豚肉・味噌	チンゲン菜・ピーマン・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・酢・水・精製塩	255 kcal 11.3 g 6.1 g 39.9 g 0.9 g	小麦	344 kcal 15.3 g 8.2 g 53.9 g 1.2 g	小麦
	午後おやつ	お好み焼き・牛乳	コーン・小麦粉・油	青のり・牛乳	キャベツ・人参	ウスターソース	134kcal			
28	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 フルーツ（オレンジ）	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	カラスカレイ・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・ごぼう・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	304 kcal 12.3 g 11.9 g 38.2 g 0.7 g	小麦	410 kcal 16.6 g 16.1 g 51.6 g 0.9 g	小麦
	午後おやつ	コーン蒸しまんじゅう・牛乳	小麦粉・砂糖	牛乳	ホールコーン	ベーキングパウダー。水	152kcal			
29	金	豚肉の甘辛丼 かぼちゃのさっぱりサラダ みそ汁	ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・グリンピース・なす・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	274 kcal 10.6 g 6.0 g 46.3 g 0.6 g	小麦	370 kcal 14.3 g 8.1 g 62.5 g 0.8 g	小麦
	午後おやつ	ふわもち豆腐ドーナツ・牛乳	片栗粉・米粉・砂糖・油	豆腐・牛乳		ベーキングパウダー	135kcal			

年齢	給与栄養目標量 エネルギー/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　歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	387	16.5	10.5	58.8	1.0
1～2 歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	12.2	7.8	43.6	0.8

※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。
※朝おやつは牛乳75㎖（50kcal）を提供しています。
※午後のおやつメニューは2サイクルメニューになっています。
※都合により、献立を変更する場合がございます。

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。