



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				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		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー		
1	月	ごはん カラスカレイの甘辛だれ 豚肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごはん・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌	ごぼう・トマト・オレンジ・ 玉ねぎ・小松菜・人参	282 kcal 11.5 g 7.4 g 43.5 g 0.6 g	小麦	381 kcal 15.5 g 10.0 g 58.7 g 0.8 g	小麦	273 kcal 12.3 g 5.2 g 42.9 g 0.8 g	小麦	369 kcal 16.6 g 7.0 g 57.9 g 1.1 g	小麦
2	火	冷やし鶏ソメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ワカメ・鶏肉	バナナ・かぼちゃ・きゅうり・人参	262 kcal 12.1 g 5.2 g 41.7 g 0.8 g	小麦	354 kcal 16.3 g 7.0 g 56.3 g 1.1 g	小麦	273 kcal 11.7 g 7.2 g 41.3 g 0.5 g	小麦	369 kcal 15.8 g 9.7 g 55.8 g 0.7 g	小麦
3	水	ごはん 豆腐と豚肉の煮物 大根と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	277 kcal 11.4 g 7.1 g 42.7 g 0.5 g	小麦	374 kcal 15.4 g 9.6 g 57.6 g 0.7 g	小麦	313 kcal 11.4 g 9.5 g 47.5 g 0.7 g	小麦	423 kcal 15.4 g 12.8 g 64.1 g 0.9 g	小麦
4	木	金魚飯 鶏ちゃん焼き ポテトサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・グリーンピース・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・長ねぎ	320 kcal 12.4 g 10.0 g 47.4 g 1.0 g	小麦	432 kcal 16.7 g 13.5 g 64.0 g 1.4 g	小麦	340 kcal 12.3 g 9.4 g 52.7 g 0.7 g	小麦・えび	459 kcal 16.6 g 12.7 g 71.1 g 0.9 g	小麦・えび
5	金	エビの米粉かき揚げ丼 チンゲン菜のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・米粉・油	エビ・豚肉・味噌	グリーンアスパラ・ごぼう・チンゲン菜・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	340 kcal 12.3 g 9.4 g 52.7 g 0.7 g	小麦・えび	459 kcal 16.6 g 12.7 g 71.1 g 0.9 g	小麦・えび	282 kcal 8.0 g 6.4 g 46.6 g 0.9 g	小麦	381 kcal 10.8 g 8.6 g 62.9 g 1.2 g	小麦
6	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(バナナ)	ごま・ご飯・砂糖・油	豚肉	きゅうり・グリーンピース・トマト・バナナ・玉ねぎ・人参	282 kcal 8.0 g 6.4 g 46.6 g 0.9 g	小麦	381 kcal 10.8 g 8.6 g 62.9 g 1.2 g	小麦	256 kcal 10.4 g 7.0 g 39.3 g 0.6 g	小麦	346 kcal 14.0 g 9.5 g 53.1 g 0.8 g	小麦
8	月	豚丼 大根サラダ みそ汁	ごま・ご飯・砂糖・焼ふ・油	豚肉・味噌	キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	256 kcal 10.4 g 7.0 g 39.3 g 0.6 g	小麦	346 kcal 14.0 g 9.5 g 53.1 g 0.8 g	小麦	304 kcal 12.2 g 9.9 g 42.8 g 0.8 g	小麦	410 kcal 16.5 g 13.4 g 57.8 g 1.1 g	小麦
9	火	ごはん 魚のコロコロ甘辛揚げ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	タラ・鶏肉・味噌	ごぼう・チンゲン菜・バナナ・玉ねぎ・人参	324 kcal 10.8 g 11.7 g 46.5 g 0.7 g	小麦	437 kcal 14.6 g 15.8 g 62.8 g 0.9 g	小麦	324 kcal 10.8 g 11.7 g 46.5 g 0.7 g	小麦	437 kcal 14.6 g 15.8 g 62.8 g 0.9 g	小麦
10	水	ごはん 鶏肉と夏野菜のトマト煮込み ほうれん草のコーンサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	ワカメ・鶏肉・味噌・油揚げ	カットトマトパック・かぼちゃ・グリーンピース・コーン・なす・ほうれん草・玉ねぎ	304 kcal 12.2 g 9.9 g 42.8 g 0.8 g	小麦	410 kcal 16.5 g 13.4 g 57.8 g 1.1 g	小麦	279 kcal 8.6 g 6.5 g 48.5 g 1.1 g	小麦	377 kcal 11.6 g 8.8 g 65.5 g 1.5 g	小麦
12	金	ボークカレーライス きゅうりとワカメのサラダ スープ フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ワカメ・豚肉	きゅうり・コーン・パプリカ・黄・ほうれん草・バナナ・玉ねぎ・人参	279 kcal 8.6 g 6.5 g 48.5 g 1.1 g	小麦	377 kcal 11.6 g 8.8 g 65.5 g 1.5 g	小麦	299 kcal 16.2 g 8.2 g 41.5 g 0.8 g	小麦	404 kcal 21.9 g 11.1 g 56.0 g 1.1 g	小麦
13	土	冷やし肉うどん かぼちゃの煮物 フルーツ(オレンジ)	うどん・砂糖・片栗粉・油	豚肉	オレンジ・かぼちゃ・小松菜・人参・長ねぎ	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	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
15	月	ごはん カラスカレイの甘辛だれ 豚肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌	ごぼう・ブロッコリー・バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参	284 kcal 11.8 g 7.4 g 43.4 g 0.6 g	小麦	383 kcal 15.9 g 10.0 g 58.6 g 0.8 g	小麦	278 kcal 11.6 g 7.4 g 42.5 g 0.6 g	小麦	375 kcal 15.7 g 10.0 g 57.4 g 0.8 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	386	16.2	10.4	59.0	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	286	12.0	7.7	43.7	0.7

※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75ml(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。



食べ物はよく噛んで食べましょう。
 よく噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いとされています。

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				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		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー		
16	火	冷やし鶏ソメン かぼちゃの煮物 フルーツ(バナナ)	ごま油・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ワカメ・鶏肉	オクラ・かぼちゃ・人参・バナナ	273 kcal 12.3 g 5.2 g 42.9 g 0.8 g	小麦	369 kcal 16.6 g 7.0 g 57.9 g 1.1 g	小麦	273 kcal 11.7 g 7.2 g 41.3 g 0.5 g	小麦	369 kcal 15.8 g 9.7 g 55.8 g 0.7 g	小麦
17	水	ごはん 豆腐と豚肉の煮物 大根と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	273 kcal 11.7 g 7.2 g 41.3 g 0.5 g	小麦	369 kcal 15.8 g 9.7 g 55.8 g 0.7 g	小麦	273 kcal 11.7 g 7.2 g 41.3 g 0.5 g	小麦	369 kcal 15.8 g 9.7 g 55.8 g 0.7 g	小麦
18	木	ごはん 鶏肉の甘酢炒め ポテトサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌・油揚げ	キャベツ・グリーンピース・玉ねぎ・人参	313 kcal 11.4 g 9.5 g 47.5 g 0.7 g	小麦	423 kcal 15.4 g 12.8 g 64.1 g 0.9 g	小麦	340 kcal 12.3 g 9.4 g 52.7 g 0.7 g	小麦・えび	459 kcal 16.6 g 12.7 g 71.1 g 0.9 g	小麦・えび
19	金	エビの米粉かき揚げ丼 チンゲン菜のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・米粉・油	エビ・豚肉・味噌	グリーンアスパラ・ごぼう・チンゲン菜・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	340 kcal 12.3 g 9.4 g 52.7 g 0.7 g	小麦・えび	459 kcal 16.6 g 12.7 g 71.1 g 0.9 g	小麦・えび	282 kcal 8.0 g 6.4 g 46.6 g 0.9 g	小麦	381 kcal 10.8 g 8.6 g 62.9 g 1.2 g	小麦
20	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(バナナ)	ごま・ご飯・砂糖・油	豚肉	きゅうり・グリーンピース・トマト・バナナ・玉ねぎ・人参	282 kcal 8.0 g 6.4 g 46.6 g 0.9 g	小麦	381 kcal 10.8 g 8.6 g 62.9 g 1.2 g	小麦	256 kcal 10.4 g 7.0 g 39.3 g 0.6 g	小麦	346 kcal 14.0 g 9.5 g 53.1 g 0.8 g	小麦
22	月	豚丼 大根サラダ みそ汁	ごま・ご飯・砂糖・焼ふ・油	豚肉・味噌	キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	256 kcal 10.4 g 7.0 g 39.3 g 0.6 g	小麦	346 kcal 14.0 g 9.5 g 53.1 g 0.8 g	小麦	304 kcal 12.2 g 9.9 g 42.8 g 0.8 g	小麦	410 kcal 16.5 g 13.4 g 57.8 g 1.1 g	小麦
23	火	ごはん 鶏肉と夏野菜のトマト煮込み ほうれん草のコーンサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	ワカメ・鶏肉・味噌・油揚げ	カットトマトパック・かぼちゃ・グリーンピース・コーン・なす・ほうれん草・玉ねぎ	304 kcal 12.2 g 9.9 g 42.8 g 0.8 g	小麦	410 kcal 16.5 g 13.4 g 57.8 g 1.1 g	小麦	279 kcal 8.6 g 6.5 g 48.5 g 1.1 g	小麦	377 kcal 11.6 g 8.8 g 65.5 g 1.5 g	小麦
24	水	ごはん 魚のコロコロ甘辛揚げ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 冷やし汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	タラ・ツナフレーク缶・ヨーグルト・鶏肉・味噌	ごぼう・チンゲン菜・バナナ・玉ねぎ・人参	324 kcal 10.8 g 11.7 g 46.5 g 0.7 g	小麦	437 kcal 14.6 g 15.8 g 62.8 g 0.9 g	小麦	324 kcal 10.8 g 11.7 g 46.5 g 0.7 g	小麦	437 kcal 14.6 g 15.8 g 62.8 g 0.9 g	小麦
25	木	うどんのおやき・牛乳 ボークカレーライス きゅうりとワカメのサラダ スープ フルーツ(梨)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ワカメ・豚肉	きゅうり・コーン・パプリカ・黄・ほうれん草・玉ねぎ・人参・梨	304 kcal 12.2 g 9.9 g 42.8 g 0.8 g	小麦	410 kcal 16.5 g 13.4 g 57.8 g 1.1 g	小麦	279 kcal 8.6 g 6.5 g 48.5 g 1.1 g	小麦	377 kcal 11.6 g 8.8 g 65.5 g 1.5 g	小麦
26	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭の照り焼き 白菜とひじきのそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	鮭・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・ひじき・玉ねぎ・人参・白菜	299 kcal 16.2 g 8.2 g 41.5 g 0.8 g	小麦	404 kcal 21.9 g 11.1 g 56.0 g 1.1 g	小麦	299 kcal 16.2 g 8.2 g 41.5 g 0.8 g	小麦	404 kcal 21.9 g 11.1 g 56.0 g 1.1 g	小麦
27	土	冷やし肉うどん かぼちゃの煮物 フルーツ(オレンジ)	うどん・砂糖・片栗粉・油	豚肉	オレンジ・かぼちゃ・小松菜・人参・長ねぎ	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	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
29	月	ごはん カラスカレイの甘辛だれ 豚肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌	ごぼう・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参	278 kcal 11.6 g 7.4 g 42.5 g 0.6 g	小麦	375 kcal 15.7 g 10.0 g 57.4 g 0.8 g	小麦	278 kcal 11.6 g 7.4 g 42.5 g 0.6 g	小麦	375 kcal 15.7 g 10.0 g 57.4 g 0.8 g	小麦
30	火	冷やし鶏ソメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ワカメ・鶏肉	かぼちゃ・きゅうり・人参・バナナ	258 kcal 12.0 g 5.2 g 41.2 g 0.8 g	小麦	348 kcal 16.2 g 7.0 g 55.6 g 1.1 g	小麦	258 kcal 12.0 g 5.2 g 41.2 g 0.8 g	小麦	348 kcal 16.2 g 7.0 g 55.6 g 1.1 g	小麦
31	水	ごはん 豆腐と豚肉の煮物 大根と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	277 kcal 11.4 g 7.1 g 42.7 g 0.5 g	小麦	374 kcal 15.4 g 9.6 g 57.6 g 0.7 g	小麦	277 kcal 11.4 g 7.1 g 42.7 g 0.5 g	小麦	374 kcal 15.4 g 9.6 g 57.6 g 0.7 g	小麦