

7月 1～5歳児献立表

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	3色食品群以外の使用食材	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(含む小麦))	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(含む小麦))	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(含む小麦))	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(含む小麦))		
1	木	ご飯 カラスカレイの漬け焼き ひじきの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚すなっく・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キヌサヤ・きゅうり・トマト・ひじき・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく	454 kcal 17.7 g 17.8 g 54.2 g 1.0 g	乳・小麦	556 kcal 21.3 g 21.5 g 67.6 g 1.2 g	乳・小麦	516 kcal 20.9 g 19.0 g 62.0 g 1.7 g	乳・小麦	637 kcal 25.7 g 23.0 g 77.4 g 2.2 g	乳・小麦		
2	金	豚肉の甘辛井 チンゲン菜とコーンの中華和え すまし汁	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鉄強化チーズ・豆腐・豚肉・味噌	グリーンピース・コーン・チンゲン菜・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	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 チーズスコーン	513 kcal 20.7 g 18.9 g 61.2 g 1.7 g	乳・小麦	636 kcal 25.5 g 23.0 g 77.1 g 2.2 g	乳・小麦	507 kcal 23.5 g 15.4 g 65.4 g 1.0 g	乳・小麦	621 kcal 29.2 g 18.2 g 81.0 g 1.2 g	乳・小麦		
3	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ焼き 豚肉と野菜の炒め煮 すまし汁 ヨーグルト	ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・ごぼう・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 お好み焼き	502 kcal 23.4 g 15.4 g 64.1 g 1.0 g	乳・小麦	621 kcal 29.2 g 18.2 g 81.0 g 1.2 g	乳・小麦						
4	日																
5	月	ご飯 鮭の豆乳クリームソース 切干大根のそぼろ煮 スープ フルーツ(パイナップル)	いわしせんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆乳	インゲン・グリーンピース・ごぼう・パイナップル缶・玉ねぎ・人参・切干大根・万能ねぎ・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ジュース(沖縄風ご飯)	544 kcal 22.7 g 14.7 g 77.8 g 0.9 g	乳・小麦	672 kcal 27.9 g 17.1 g 98.3 g 1.1 g	乳・小麦	540 kcal 22.6 g 14.6 g 76.9 g 0.9 g	乳・小麦	672 kcal 27.9 g 17.1 g 98.3 g 1.1 g	乳・小麦		
6	火	ご飯 鶏肉と小松菜のごま炒め 大根と人参の和え物 みそ汁	ごま・ご飯・バター・花ふ・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参・大根・白桃缶	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 小魚せんべい 牛乳 白桃ケーキ	468 kcal 16.7 g 16.2 g 60.7 g 1.3 g	乳・小麦	568 kcal 20.0 g 19.3 g 74.8 g 1.6 g	乳・小麦	498 kcal 16.8 g 15.4 g 71.3 g 0.7 g	乳・小麦	616 kcal 20.3 g 18.2 g 90.7 g 0.8 g	乳・小麦		
7	水	●セタそうめん なすとそぼろのみそ炒め かぼちゃの含め煮 フルーツ(バナナ)	さつま芋・しらす&わかめせんべい・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌	オクラ・かぼちゃ・キヌサヤ・コーン・トマト・なす・バナナ・りんごジュース・寒天・玉ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 りんごゼリー 大芋芋	463 kcal 15.5 g 12.3 g 72.7 g 1.2 g	乳・小麦	566 kcal 18.4 g 13.9 g 91.8 g 1.5 g	乳・小麦						
8	木	ご飯 白糸タラと野菜の炒め物 小松菜と人参のサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆腐・粉豆腐・味噌	オレンジ・ピーマン・レズン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	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	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 豆腐 粉豆腐のレズン蒸し	430 kcal 17.4 g 11.3 g 64.1 g 1.3 g	乳・小麦	517 kcal 20.9 g 12.7 g 79.2 g 1.6 g	乳・小麦						
9	金	夏野菜カレー 白菜と人参のサラダ フルーツ(洋梨缶)	ごま・ごま油・ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	かぼちゃ・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・洋なし缶	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・酒・醤油・酢・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ポパイケーキ	512 kcal 15.0 g 16.1 g 75.0 g 1.3 g	乳・小麦	629 kcal 17.7 g 19.0 g 94.5 g 1.6 g	乳・小麦	542 kcal 18.7 g 17.3 g 75.9 g 0.9 g	乳・小麦	668 kcal 22.7 g 20.8 g 95.3 g 1.1 g	乳・小麦		
10	土	鉄分強化！ふりかけご飯 ツナコロッケ ささみとチンゲン菜のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ・茹小豆缶	チンゲン菜・ブロッコリー・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 白くま風豆乳寒天	537 kcal 18.7 g 17.3 g 74.7 g 0.9 g	乳・小麦	668 kcal 22.7 g 20.8 g 95.3 g 1.1 g	乳・小麦						
11	日																
12	月	ご飯 助宗タラの甘酢あん ブロッコリーと鶏肉の炒め物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・とうもろこしすなっく・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	ごぼう・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・白桃缶	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 豆乳ホットケーキ	474 kcal 19.5 g 12.7 g 67.6 g 1.1 g	乳・小麦	583 kcal 23.9 g 14.6 g 85.7 g 1.4 g	乳・小麦	479 kcal 19.8 g 12.7 g 68.8 g 1.1 g	乳・小麦	583 kcal 24.2 g 14.6 g 85.6 g 1.4 g	乳・小麦		
13	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・ごま・ごませんべい・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・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	牛乳 ごませんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	459 kcal 20.5 g 14.5 g 61.2 g 1.1 g	乳・小麦	556 kcal 25.1 g 16.7 g 76.0 g 1.4 g	乳・小麦	506 kcal 19.4 g 13.2 g 74.0 g 1.3 g	乳・小麦	626 kcal 23.6 g 15.3 g 94.4 g 1.6 g	乳・小麦		
14	水	ご飯 ポークチャップ チンゲン菜と人参のナムル風 みそ汁	いわしせんべい・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	ちりめん干し・牛乳・大豆・豚肉・味噌	チンゲン菜・とうもろこし・ピーマン・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 じゃが芋のふりかけおにぎり とうもろこし	510 kcal 19.5 g 13.3 g 74.9 g 1.3 g	乳・小麦	626 kcal 23.6 g 15.3 g 94.4 g 1.6 g	乳・小麦	454 kcal 20.8 g 18.9 g 61.3 g 1.7 g	乳・小麦	556 kcal 21.3 g 21.5 g 67.6 g 1.2 g	乳・小麦		
15	木	ご飯 カラスカレイの漬け焼き ひじきの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚せんべい・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キヌサヤ・きゅうり・トマト・ひじき・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 フライドポテト トマト	459 kcal 17.7 g 17.8 g 55.4 g 1.0 g	乳・小麦	556 kcal 21.3 g 21.5 g 67.6 g 1.2 g	乳・小麦	514 kcal 20.8 g 18.9 g 61.3 g 1.7 g	乳・小麦	637 kcal 25.7 g 23.0 g 77.2 g 2.2 g	乳・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											
3～5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	604	23.6	18.3	83.4	1.4										
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	492	19.4	15.5	66.4	1.2										

※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」でご確認下さい。
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。
 ※1～2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。

※事前に食事状況調査票にて摂取確認をしておりますが、万が一ご自宅で摂取した事の無い食材があった場合は除去対応させていただきます。
 園長・スタッフにお申し付けください。