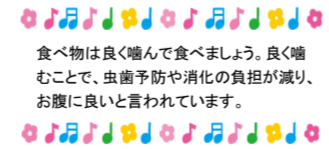


6月 1～5歳児献立表

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	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・大豆・そば(そば・そば粉))	アレルギー(乳・卵・小麦・大豆・そば(そば・そば粉))	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・大豆・そば(そば・そば粉))	
1	火	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭のあまから煮 さつま芋の塩金平 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・しらす &わかめせんべい・マ カロニ・砂糖・油	牛乳・鶏肉・鮭・味噌・ 油揚げ	オレンジ・パセリ・ピーマ ン・玉ねぎ・人参・水菜・ 白菜	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・醬 油・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい	485 kcal 20.3 g 12.0 g 71.8 g 1.2 g	乳・小麦	595 kcal 24.8 g 13.5 g 90.6 g 1.5 g	
2	水	ご飯 鶏肉とキャベツのトマト煮込み 切干大根とチンゲン菜のサラダ スープ	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・ 油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉	カットトマトパック・キャ ベツ・チンゲン菜・パ プリカ黄・玉ねぎ・人 参・切 干大根・長ねぎ	ケチャップ・ベーキン グパウダー・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい	495 kcal 15.9 g 14.8 g 72.3 g 1.1 g	乳・小麦	605 kcal 18.9 g 17.4 g 90.3 g 1.4 g	
3	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・じゃが 芋・ソーメン・わかめ せんべい・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・茹 小豆缶	オレンジ・きゅうり・ワカ メ・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醬油・酢・水	牛乳 わかめせんべい	509 kcal 16.9 g 11.4 g 83.0 g 1.2 g	乳・小麦	625 kcal 20.3 g 12.7 g 105.3 g 1.5 g	
4	金	チキンライス かぼちゃとアスパラの豆乳グラタン風 スープ ヨーグルト	ご飯・バター・パン粉・ 砂糖・小魚すなっく・ 小麦粉・油	ツナフレーク缶・ヨー グルト・牛乳・鶏肉・豆 乳・豚肉・粉豆腐	かぼちゃ・グリーンア スパ・グリーンピース・コ ーン・玉ねぎ・小松菜・人 参	ケチャップ・出し汁・醬 油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく	531 kcal 22.6 g 17.6 g 67.9 g 1.0 g	乳・小麦	660 kcal 27.9 g 21.2 g 86.1 g 1.2 g	
5	土	ご飯 白糸タラのおろし煮 白菜と人参のサラダ みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	かぼちゃ&にんじんリ ング・ごま油・ご飯・マ ヨネーズ・砂糖・小麦 粉・油	シロイタダチーズ・ 牛乳・豆腐・味噌	キヌサヤ・ほうれん草・ 枝豆・人参・大根・白 菜・洋なし缶	ふりかけ・みりん風調味 料・出し汁・醬油・酢	牛乳 かぼちゃ&にんじんリ ング	487 kcal 18.8 g 12.4 g 72.9 g 1.1 g	乳・卵・小麦	601 kcal 23.0 g 14.2 g 92.9 g 1.4 g	
6	日										
7	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ごま油・ご飯・ バター・砂糖・小麦 粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆 乳・味噌	インゲン・オレンジ・か ぼちゃ・コーン・ひじき・ブ ロッコリー・黄桃缶・玉 ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・出し 汁・醬油・精製塩	牛乳 ごま油せんべい	459 kcal 14.3 g 14.7 g 67.8 g 1.0 g	乳・小麦	556 kcal 16.7 g 17.0 g 84.9 g 1.2 g	
8	火	鶏肉のケチャップパスタ さつまいもサラダ 豆乳スープ	いわしせんべい・さつ まい・スパゲッティ・バ ター・砂糖・小麦粉・ 米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	グリーンアスパラ・ごぼ う・チンゲン菜・パイン アップル缶・パプリカ赤・玉 ねぎ	ウスターソース・ケチャッ プ・ベーキングパウ ダー・酒・出し汁・酢・ 水・精製塩	牛乳 いわしせんべい	523 kcal 16.1 g 14.7 g 80.1 g 1.4 g	乳・小麦	644 kcal 19.0 g 17.1 g 101.4 g 1.8 g	
9	水	麻婆豆腐丼 ほうれん草と大根のサラダ すまし汁	ごま油・ご飯・砂糖・ 小魚せんべい・片栗粉	ちりめん干し・牛乳・ 豆腐・豚肉・納豆・味 噌・油揚げ	グリーンピース・ニラ・のり ・ほうれん草・玉ねぎ・人 参・大根・万能ねぎ	出し汁・醬油・酢・水・精 製塩	牛乳 小魚せんべい	499 kcal 19.8 g 14.6 g 70.1 g 1.0 g	乳・小麦	610 kcal 24.2 g 17.1 g 87.5 g 1.2 g	
10	木	●あじさいご飯 鶏肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・しらす&わかめ せんべい・花ふ・砂 糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・ 鮭・豆乳・味噌	オレンジ・かぼちゃ・キャ ベツ・きゅうり・コーン・枝 豆・人参	ベーキングパウダー・出 し汁・醬油・酢・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい	524 kcal 24.5 g 15.7 g 69.0 g 1.1 g	乳・小麦	648 kcal 30.5 g 18.5 g 86.8 g 1.4 g	
11	金	ポークカレーライス トマトとワカメのしらすサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・バ ター・ほうれん草と小 松菜せんべい・りんご ジャム・砂糖・小麦粉・ 油	しらす干し・牛乳・豆 乳・豚肉	トマト・バナナ・レーズ ン・ワカメ・玉ねぎ・人 参	SBカレーの王子さま顆 粒・ベーキングパウ ダー・酒・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい	501 kcal 15.4 g 13.6 g 77.0 g 1.6 g	乳・小麦	613 kcal 18.2 g 15.8 g 96.7 g 2.0 g	
12	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の彩り炒め 大根のツナ和え みそ汁	ご飯・さつま芋・わか めせんべい・砂糖・焼 ふ・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・味噌	ごぼう・パプリカ黄・ピー マン・寒天・玉ねぎ・人 参・大根・白桃缶	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醬油・ 酢・水	牛乳 わかめせんべい	488 kcal 15.3 g 12.9 g 76.1 g 1.1 g	乳・小麦	597 kcal 18.1 g 14.7 g 96.0 g 1.4 g	
13	日										
14	月	ご飯 豚肉の玉ねぎソース きゅうりと人参のサラダ みそ汁	かぼちゃ&にんじんリ ング・ごま・ごま油・ご 飯・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	牛乳・鉄強化チーズ・ 豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・キヌサヤ・き ゅうり・ブロッコリー・玉 ねぎ・人参	酒・出し汁・醬油・酢・水	牛乳 かぼちゃ&にんじんリ ング	495 kcal 20.7 g 17.6 g 60.4 g 1.6 g	乳・小麦	612 kcal 25.5 g 21.2 g 76.0 g 2.0 g	
15	火	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭のあまから煮 さつま芋の塩金平 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・とう ろこすなっく・マカ ロニ・砂糖・油	牛乳・鶏肉・鮭・味噌・ 油揚げ	オレンジ・パセリ・ピーマ ン・玉ねぎ・人参・水菜・ 白菜	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・醬 油・精製塩	牛乳 とうろこすなっく	483 kcal 20.2 g 11.9 g 71.2 g 1.2 g	乳・小麦	595 kcal 24.8 g 13.5 g 90.6 g 1.5 g	
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	613	22.2	16.6	91.3	1.5				
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	499	18.4	14.3	72.4	1.2				



食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、自律神経や消化の負担が減り、お腹に良いと書かれています。

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	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・大豆・そば(そば・そば粉))	アレルギー(乳・卵・小麦・大豆・そば(そば・そば粉))	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・大豆・そば(そば・そば粉))
16	水	ご飯 鶏肉とキャベツのトマト煮込み 切干大根とチンゲン菜のサラダ スープ	イチゴジャム・ごま せんべい・ご飯・砂糖・ 小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉	カットトマトパック・キャ ベツ・チンゲン菜・パ プリカ黄・玉ねぎ・人 参・切 干大根・長ねぎ	ケチャップ・ベーキン グパウダー・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	牛乳 ごま油せんべい	495 kcal 15.9 g 15.0 g 71.8 g 1.1 g	乳・小麦	605 kcal 18.9 g 17.4 g 90.3 g 1.4 g
17	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)	いわしせんべい・ご ま・ごま油・じゃが芋・ ソーメン・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・茹 小豆缶	オレンジ・きゅうり・ワカ メ・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醬油・酢・水	牛乳 いわしせんべい	509 kcal 17.0 g 11.4 g 83.0 g 1.2 g	乳・小麦	625 kcal 20.3 g 12.7 g 105.3 g 1.5 g
18	金	チキンライス かぼちゃとアスパラの豆乳グラタン風 スープ ヨーグルト	ご飯・バター・パン粉・ 砂糖・小魚せんべい・ 小麦粉・油	ツナフレーク缶・ヨー グルト・牛乳・鶏肉・豆 乳・豚肉・粉豆腐	かぼちゃ・グリーンア スパ・グリーンピース・コ ーン・玉ねぎ・小松菜・人 参	ケチャップ・出し汁・醬 油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい	536 kcal 22.6 g 17.6 g 69.1 g 1.0 g	乳・小麦	660 kcal 27.9 g 21.2 g 86.1 g 1.2 g
19	土	ご飯 白糸タラのおろし煮 白菜と人参のサラダ みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	ごま油・ご飯・しらす &わかめせんべい・マ ヨネーズ・砂糖・小麦 粉・油	シロイタダチーズ・ 牛乳・豆腐・味噌	キヌサヤ・ほうれん草・ 枝豆・人参・大根・白 菜・洋なし缶	ふりかけ・みりん風調味 料・出し汁・醬油・酢	牛乳 しらす&わかめせんべい	489 kcal 18.9 g 12.5 g 73.5 g 1.1 g	乳・卵・小麦	601 kcal 23.0 g 14.2 g 92.9 g 1.4 g
20	日									
21	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・わかめ せんべい・砂糖・小麦 粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆 乳・味噌	インゲン・オレンジ・か ぼちゃ・コーン・ひじき・ブ ロッコリー・黄桃缶・玉 ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・出し 汁・醬油・精製塩	牛乳 わかめせんべい	458 kcal 14.3 g 14.6 g 67.9 g 1.0 g	乳・小麦	556 kcal 16.7 g 17.0 g 84.9 g 1.2 g
22	火	鶏肉のケチャップパスタ さつまいもサラダ 豆乳スープ	さつま芋・スパゲッ ティ・バター・砂糖・小 魚すなっく・小麦粉・ 米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	グリーンアスパラ・ごぼ う・チンゲン菜・パイン アップル缶・パプリカ赤・玉 ねぎ	ウスターソース・ケチャッ プ・ベーキングパウ ダー・酒・出し汁・酢・ 水・精製塩	牛乳 小魚すなっく	519 kcal 16.0 g 14.6 g 79.2 g 1.4 g	乳・小麦	644 kcal 19.0 g 17.1 g 101.4 g 1.8 g
23	水	麻婆豆腐丼 ほうれん草と大根のサラダ すまし汁	かぼちゃ&にんじんリ ング・ごま油・ご飯・砂 糖・片栗粉	ちりめん干し・牛乳・ 豆腐・豚肉・納豆・味 噌・油揚げ	グリーンピース・ニラ・のり ・ほうれん草・玉ねぎ・人 参・大根・万能ねぎ	出し汁・醬油・酢・水・精 製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリ ング	494 kcal 19.7 g 14.6 g 68.9 g 1.0 g	乳・小麦	610 kcal 24.2 g 17.1 g 87.5 g 1.2 g
24	木	●鮭とコーンのコロコロおにぎり 鶏肉とキャベツとアスパラの炒め物 かぼちゃの煮物 フルーツ(オレンジ)	ご飯・とうろこす なっく・砂糖・小麦粉・ 油	きな粉・牛乳・鶏肉・ 鮭・豆乳	あおさ粉・オレンジ・か ぼちゃ・キャベツ・グ リーンアスパラ・コーン・枝 豆・人参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出 し汁・醬油・精製塩	牛乳 とうろこすなっく	533 kcal 24.2 g 15.6 g 71.2 g 0.9 g	乳・小麦	663 kcal 30.2 g 18.5 g 90.6 g 1.1 g
25	金	ポークカレーライス トマトとワカメのしらすサラダ フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・ご 飯・じゃが芋・バ ター・りんごジャム・砂糖・小麦 粉・油	しらす干し・牛乳・豆 乳・豚肉	トマト・バナナ・レーズ ン・ワカメ・玉ねぎ・人 参	SBカレーの王子さま顆 粒・ベーキングパウ ダー・酒・酢・水・精製塩	牛乳 ごま油せんべい	501 kcal 15.4 g 13.8 g 76.5 g 1.6 g	乳・小麦	613 kcal 18.2 g 15.8 g 96.7 g 2.0 g
26	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の彩り炒め 大根のツナ和え みそ汁	いわしせんべい・ご 飯・さつま芋・砂糖・焼 ふ・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・味噌	ごぼう・パプリカ黄・ピー マン・寒天・玉ねぎ・人 参・大根・白桃缶	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醬油・ 酢・水	牛乳 いわしせんべい	488 kcal 15.4 g 12.9 g 76.1 g 1.1 g	乳・小麦	597 kcal 18.1 g 14.7 g 96.0 g 1.4 g
27	日									
28	月	ご飯 豚肉の玉ねぎソース きゅうりと人参のサラダ みそ汁	ごま・ごま油・ご飯・し らす&わかめせんべ い・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	牛乳・鉄強化チーズ・ 豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・キヌサヤ・き ゅうり・ブロッコリー・玉 ねぎ・人参	酒・出し汁・醬油・酢・水	牛乳 しらす&わかめせんべい	497 kcal 20.8 g 17.7 g 61.0 g 1.6 g	乳・小麦	612 kcal 25.5 g 21.2 g 76.0 g 2.0 g
29	火	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭のあまから煮 さつま芋の塩金平 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・ほ うれん草と小松菜せん べい・マカロニ・砂糖・ 油	牛乳・鶏肉・鮭・味噌・ 油揚げ	オレンジ・パセリ・ピーマ ン・玉ねぎ・人参・水菜・ 白菜	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・醬 油・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい	488 kcal 20.3 g 11.9 g 72.5 g 1.2 g	乳・小麦	595 kcal 24.8 g 13.5 g 90.6 g 1.5 g
30	水	ご飯 鶏肉とキャベツのトマト煮込み 切干大根とチンゲン菜のサラダ スープ	イチゴジャム・ご ま油・ご飯・わか めせんべい・砂糖・ 小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉	カットトマトパック・キャ ベツ・チンゲン菜・パ プリカ黄・玉ねぎ・人 参・切 干大根・長ねぎ	ケチャップ・ベーキン グパウダー・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい	494 kcal 15.9 g 14.9 g 71.9 g 1.1 g	乳・小麦	605 kcal 18.9 g 17.4 g 90.3 g 1.4 g

※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ございましたら除去対応致します。園長・スタッフにお申し付けください。

