8月　1～5歳児　献立表

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	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	1～2歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		3～5歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)
1	日												
2	月	ご飯 鮭の甘辛だれ 小松菜と人参の煮浸し みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	ちりめん干し・牛乳・鮭・納豆・味噌・油揚げ	トマト・のり・黄桃缶・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 納豆巻き	487 kcal 20.5 g 10.9 g 74.5 g 1.0 g	乳・小麦		594 kcal 25.1 g 12.2 g 93.4 g 1.2 g	乳・小麦	
3	火	冷やし鶏ソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・しらす&わかめせんべい・ソーメン・バター・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ・豆乳	オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	444 kcal 18.2 g 15.9 g 56.3 g 1.7 g	乳・小麦		540 kcal 22.0 g 18.8 g 69.7 g 2.2 g	乳・小麦	
4	水	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの磯風味焼き ほうれん草と人参のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯油・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・味噌	あおさ粉・キャベツ・バナナ・ほうれん草・人参・大根・長ねぎ	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 キャロット蒸しパン	468 kcal 16.2 g 13.0 g 69.3 g 1.3 g	乳・小麦		568 kcal 19.3 g 15.0 g 86.3 g 1.6 g	乳・小麦	
5 木	イベント献立	●ネコちゃんライス チキンとかぼちゃのグラタン風 スープ フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・バター・パン粉・わかめせんべい・砂糖・小麦粉	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳	オレンジ・かぼちゃ・しめじ・のり・パセリ・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 冷やしわかめうどん	505 kcal 18.6 g 14.2 g 75.1 g 1.4 g	乳・小麦		620 kcal 22.5 g 16.5 g 94.6 g 1.8 g	乳・小麦	
6	金	エビの米粉かき揚げ丼 チンゲン菜と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・さつま芋・砂糖・小魚すなっく・米粉・油	エビ・ヨーグルト・牛乳・味噌・油揚げ	グリーンアスパラ・チンゲン菜・寒天・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白桃缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 芋ようかん ヨーグルト	546 kcal 15.6 g 13.8 g 87.9 g 1.1 g	乳・小麦・えび		680 kcal 18.5 g 16.1 g 113.1 g 1.4 g	乳・小麦・えび	
7	土	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め 炒り粉豆腐 みそ汁	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	チーズ・牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌	キャベツ・グリンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	524 kcal 19.3 g 17.2 g 70.4 g 1.2 g	乳・卵・小麦		651 kcal 23.6 g 20.7 g 89.5 g 1.5 g	乳・卵・小麦	
8	日												
9	月												
10	火	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ 鶏肉とチンゲン菜のくたく煮 みそ汁 フルーツ(パイン缶)	イチゴジャム・いわしせんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌	インゲン・チンゲン菜・パイナップル缶・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 おからホットケーキ	516 kcal 20.6 g 14.3 g 74.9 g 1.2 g	乳・小麦		635 kcal 25.1 g 16.6 g 94.4 g 1.5 g	乳・小麦	
11	水	ご飯 豚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	ご飯・ごま油・ご飯・砂糖・小魚せんべい・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・茹小豆缶	カットトマトパック・かぼちゃ・コーン・なす・ほうれん草・ワカメ・寒天・玉ねぎ	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 豆乳ごま寒天あんこのせ	476 kcal 19.1 g 15.3 g 63.9 g 1.0 g	乳・小麦		579 kcal 23.2 g 18.1 g 79.1 g 1.2 g	乳・小麦	
12	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 鶏肉と白菜のひじき煮 みそ汁 フルーツ(洋梨缶)	ご飯・しらす&わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・ごぼう・パイナップル缶・ひじき・玉ねぎ・人参・白菜・洋なし缶	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 パイナップルケーキ	513 kcal 19.9 g 16.5 g 69.5 g 1.5 g	乳・小麦		633 kcal 24.3 g 19.6 g 87.5 g 1.9 g	乳・小麦	
13	金	ポークカレーライス カリフラワーとアスパラのサラダ フルーツ(みかん缶)	ご飯・じゃが芋・スパゲッティ・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豚肉	アスパラ・カリフラワー・グリンピース・みかん缶・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・ウスターソース・ケチャップ・酒・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ミニナポリタン	509 kcal 17.8 g 13.9 g 76.0 g 1.2 g	乳・小麦		624 kcal 21.5 g 16.2 g 95.3 g 1.5 g	乳・小麦	
14	土	ご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉とキャベツのおかか和え みそ汁 フルーツ(パイン缶)	ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・コーン・パイナップル缶・小松菜・人参・長ねぎ・洋なし缶	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(洋梨缶)	419 kcal 19.7 g 8.8 g 64.1 g 0.7 g	乳・小麦		504 kcal 24.0 g 9.2 g 79.8 g 0.8 g	乳・小麦	
15	日												

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
3～5 歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	598	22.6	16.3	88.2	1.5
1～2 歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	488	18.7	14.1	70.1	1.2

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。

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	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	1～2歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		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 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		3～5歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)
16	月	ご飯 鮭の甘辛だれ 小松菜と人参の煮浸し みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	ちりめん干し・牛乳・鶏肉・鮭・味噌・油揚げ	アスパラ・スナップエンドウ・黄桃缶・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 和風じゃこそぼろチャーハン	499 kcal 20.6 g 12.5 g 73.0 g 1.2 g	乳・小麦		617 kcal 25.4 g 14.3 g 93.0 g 1.5 g	乳・小麦	
17	火	冷やし鶏ソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(洋梨缶)	ごま・ごま油・ソーメン・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ・豆乳	オクラ・かぼちゃ・ワカメ・人参・洋なし缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	448 kcal 18.3 g 15.8 g 56.8 g 1.7 g	乳・小麦		548 kcal 22.3 g 18.8 g 71.1 g 2.2 g	乳・小麦	
18	水	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの磯風味焼き ほうれん草と人参のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ごませんべい・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・豆乳・味噌	あおさ粉・キャベツ・ほうれん草・人参・大根・長ねぎ	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ごませんべい 牛乳 キャロット蒸しパン	479 kcal 17.2 g 14.1 g 68.1 g 1.3 g	乳・小麦		583 kcal 20.7 g 16.2 g 85.3 g 1.6 g	乳・小麦	
19 木	イベント献立	ご飯 鶏肉の竜田焼き かぼちゃのバターソテー ●冷やし風(宮崎県) フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・うどん・ご飯・バター・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜	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 冷やしわかめうどん	489 kcal 17.6 g 13.8 g 72.6 g 1.5 g	乳・小麦		598 kcal 21.1 g 15.9 g 91.3 g 1.9 g	乳・小麦	
20	金	エビの米粉かき揚げ丼 チンゲン菜と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・砂糖・小魚せんべい・米粉・油	エビ・ヨーグルト・牛乳・味噌・油揚げ	グリーンアスパラ・チンゲン菜・バナナ・寒天・玉ねぎ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 芋ようかん ヨーグルト	546 kcal 15.6 g 13.8 g 88.2 g 1.1 g	乳・小麦・えび		674 kcal 18.5 g 16.1 g 111.9 g 1.4 g	乳・小麦・えび	
21	土	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め 炒り粉豆腐 みそ汁	ご飯・しらす&わかめせんべい・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	チーズ・牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌	キャベツ・グリンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	526 kcal 19.4 g 17.3 g 71.0 g 1.2 g	乳・卵・小麦		651 kcal 23.6 g 20.7 g 89.5 g 1.5 g	乳・卵・小麦	
22	日												
23	月	ご飯 豚ひき肉とキャベツのみそ炒め 大根のツナサラダ すまし汁	ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・焼ふ・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 豆乳スイートパンプキン	487 kcal 16.7 g 15.8 g 68.3 g 1.0 g	乳・小麦		595 kcal 20.0 g 18.6 g 85.5 g 1.2 g	乳・小麦	
24	火	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ 鶏肉とチンゲン菜のくたく煮 みそ汁 フルーツ(梨)	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	おから・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・水菜・梨	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 おからホットケーキ	505 kcal 20.5 g 14.2 g 72.4 g 1.2 g	乳・小麦		625 kcal 25.1 g 16.6 g 92.2 g 1.5 g	乳・小麦	
25	水	ご飯 豚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	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・茹小豆缶	カットトマトパック・かぼちゃ・コーン・なす・ほうれん草・ワカメ・寒天・玉ねぎ	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 豆乳ごま寒天あんこのせ	462 kcal 19.0 g 14.3 g 63.0 g 1.0 g	乳・小麦		567 kcal 23.2 g 16.7 g 79.5 g 1.2 g	乳・小麦	
26	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 鶏肉と白菜のひじき煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・オレンジ・ごぼう・パイナップル缶・ひじき・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 パイナップルケーキ	506 kcal 19.9 g 16.4 g 68.0 g 1.5 g	乳・小麦		626 kcal 24.4 g 19.6 g 86.3 g 1.9 g	乳・小麦	
27	金	ポークカレーライス カリフラワーとアスパラのサラダ フルーツ(バナナ)	ごませんべい・ご飯・じゃが芋・スパゲッティ・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豚肉	アスパラ・カリフラワー・グリンピース・バナナ・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・ウスターソース・ケチャップ・酒・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ミニナポリタン	506 kcal 17.8 g 14.1 g 75.1 g 1.2 g	乳・小麦		620 kcal 21.5 g 16.2 g 94.8 g 1.5 g	乳・小麦	
28	土	ご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉とキャベツのおかか和え みそ汁 フルーツ(梨)	いわしせんべい・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・コーン・トマト・小松菜・長ねぎ・白桃缶・梨	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(白桃缶)	414 kcal 19.8 g 8.8 g 63.0 g 0.7 g	乳・小麦		497 kcal 24.0 g 9.2 g 78.3 g 0.8 g	乳・小麦	
29	日												
30	月	ご飯 鮭の甘辛だれ 小松菜と人参の煮浸し みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	ちりめん干し・牛乳・鮭・納豆・味噌・油揚げ	トマト・のり・黄桃缶・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 納豆巻き	484 kcal 20.5 g 11.0 g 73.9 g 1.0 g	乳・小麦		594 kcal 25.1 g 12.2 g 93.4 g 1.2 g	乳・小麦	
31	火	冷やし鶏ソーメン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ソーメン・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ・豆乳	オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	447 kcal 18.2 g 15.8 g 57.0 g 1.7 g	乳・小麦		540 kcal 22.0 g 18.8 g 69.7 g 2.2 g	乳・小麦	

※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ます。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確認をしておりますが、ご自宅で摂取した事の無い食材がある場合は園長・スタッフにお申し付けください。
除去対応させていただきます※