

リトルキッズ		昼食	7月	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材	1～2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		午前おやつ(1～2歳児のみ)	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・えび・かに・くまひ)
1	火	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 きゅうりのお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)		ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・片栗粉・油・りんごジャム・小麦粉	花かつお・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・豆乳	きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩・ベーキングパウダー		牛乳 豆乳ホットケーキ	501 kcal 23.2 g 17.2 g 67.2 g 1.8 g	乳・小麦
2	水	ご飯 助宗タラのムニエル もやしと豚肉の炒り煮 みそ汁(小松菜・油揚げ) ●フルーツ(メロン)		ごま・ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	メロン・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごま・ごま油・酢・精製塩	465 kcal 19.5 g 14.9 g 67.9 g 0.8 g	乳・小麦	
3	木	夏野菜カレー 大根とズッキーニのサラダ スープ(人参・長ねぎ) ヨーグルト		ご飯・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳	かぼちゃ・ズッキーニ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 キャロット蒸しパン	483 kcal 17.5 g 15.0 g 75.6 g 1.6 g	乳・小麦	
4	金	ご飯 ゆで豚のトマトオクラだれ コールスローサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)		ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	オクラ・キャベツ・きゅうり・コーン・トマト・ワカメ・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 ツナと野菜の冷やし和風マカロニ	449 kcal 18.5 g 15.0 g 64.0 g 1.1 g	乳・小麦	
5	土	ロールパン ヨーグルト 野菜ジュース		バター・小麦粉	ヨーグルト	野菜ジュース				291 kcal 5.9 g 7.4 g 50.3 g 0.3 g	乳・小麦
6	日										
7月	イ ベ ン ト 献 立	●七夕そうめん 鶏肉と野菜の炒め物 じゃが芋のとり煮 フルーツ(オレンジ)		ごま油・ご飯・じゃが芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豚肉	オクラ・オレンジ・グリーンピース・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ミニチャーハン風	493 kcal 20.9 g 15.1 g 72.1 g 1.2 g	乳・小麦	
8	火	ご飯 白糸タラの磯風味焼き さつま芋と豚肉の煮物 みそ汁(キャベツ・ごぼう) アップルゼリー		ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	あおき粉・キャベツ・ごぼう・りんごジュース・寒天・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 きな粉蒸しパン	494 kcal 19.3 g 12.3 g 80.6 g 1.1 g	乳・小麦	
9	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 人参のコーンスパゲティサラダ スープ(チンゲン菜・しめじ)		ご飯・スパゲティ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆缶	カットトマトパック・コーン・しめじ・ズッキーニ・チンゲン菜・パプリカ黄・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ふんわりどら焼き	480 kcal 18.6 g 15.5 g 71.0 g 1.2 g	乳・小麦	
10	木	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁(玉ねぎ・しめじ)		ご飯・しらす＆わかめせんべい・砂糖・油	牛乳・豚肉・粉豆腐・味噌	インゲン・かぼちゃ・しめじ・玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす＆わかめせんべい	519 kcal 19.7 g 15.3 g 80.6 g 1.0 g	乳・小麦	
11	金	鶏ねぎ井 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(なす・ワカメ)		ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・油	牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・なす・ワカメ・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	牛乳 とうもろこしすなっく	492 kcal 18.5 g 16.6 g 72.5 g 1.4 g	乳・小麦	
12	土	ロールパン ヨーグルト 野菜ジュース		バター・小麦粉	ヨーグルト	野菜ジュース				291 kcal 5.9 g 7.4 g 50.3 g 0.3 g	乳・小麦
13	日										
14	月	ソース焼きうどん じゃが芋とひじきのツナサラダ みそ汁(小松菜・ごぼう)		うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	あおき粉・キャベツ・グリーンアスパラ・ごぼう・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参	ウスターソース・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 混ぜ込みそばうどん	491 kcal 22.1 g 17.6 g 66.1 g 1.8 g	乳・小麦	
15	火	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁(じゃが芋・ソーメン) ヨーグルト		ご飯・じゃが芋・ソーメン・砂糖・油・ごま・ごま油・酢・精製塩	スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌	ズッキーニ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごま・ごま油・酢・精製塩	495 kcal 24.7 g 14.9 g 70.1 g 1.1 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			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			605	24.8	18.7	90.0	1.6		
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満			490	20.2	15.8	71.4	1.3		

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

タイハイ(株)
広瀬サボーター
林 家 たい平 節 正



アサガオが綺麗に
咲いていますね～



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			3色食品群以外の 使用食材	1〜2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		午前おやつ(1〜2歳児のみ)	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・えび・かに・くまひ)
16	水	ご飯 助宗タラのムニエル もやしと豚肉の炒り煮 みそ汁(小松菜・油揚げ) フルーツ(バナナ)	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・豚 肉・味噌・油揚げ	バナナ・もやし・玉ねぎ・ 小松菜・人参・水菜	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい	466 19.3 14.7 68.4 0.8 g g g g	乳・小麦
17	木	夏野菜カレー 大根とズッキーニのサラダ スープ(人参・長ねぎ) ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉・ 油	ヨーグルト・牛乳・鶏 肉・豆乳	かぼちゃ・ズッキーニ・ パプリカ赤・玉ねぎ・人 参・大根・長ねぎ	SBカレーの王子さま顆 粒・ベーキングパウ ダー・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	牛乳 キャロット蒸しパン	484 17.4 14.9 76.0 1.6 g g g g	乳・小麦
18	金	ご飯 ゆで豚のトマトオクラだれ コールスローサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・マカロニ・砂糖・片 栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・ 豚肉・味噌	オクラ・キャベツ・きゅう り・コーン・トマト・ワカメ・ 人参・生姜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢	牛乳 ツナと野菜の 冷やし和風マカロニ	450 18.5 15.1 64.0 1.0 g g g g	乳・小麦
19	土	ロールパン ヨーグルト 野菜ジュース	バター・小麦粉	ヨーグルト	野菜ジュース			291 5.9 7.4 50.3 0.3 g g g g	乳・小麦
20	日								
21	月	海の日							
22	火	ご飯 白糸タラの磯風味焼き さつま芋と豚肉の煮物 みそ汁(キャベツ・ごぼう) アップルゼリー	ご飯・さつま芋・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	きな粉・シロイタラ・ 牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	あおさ粉・キャベツ・ごぼ う・りんごジュース・寒 天・人参	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水	牛乳 きな粉蒸しパン	495 19.3 12.4 80.5 1.1 g g g g	乳・小麦
23	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 人参のコーンスパゲティサラダ スープ(チンゲン菜・しめじ)	いわしせんべい・ご 飯・スパゲッティ・砂 糖・油	牛乳・鶏肉	カットトマトパック・コー ン・しめじ・ズッキーニ・ チンゲン菜・パプリカ黄・ 玉ねぎ・人参	ケチャップ・酒・出し汁・ 醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい	484 18.7 15.6 71.9 1.2 g g g g	乳・小麦
24	木	鶏肉の冷やしおろしそうめん じゃが芋と人参のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・ソーメン・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・ 鶏肉・豚肉	オレンジ・コーン・玉ね ぎ・小松菜・人参・大根・ 長ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 ミニチャーハン風	490 21.6 17.6 64.2 1.4 g g g g	乳・小麦
25	金	鶏ねぎ丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(なす・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・小 魚せんべい・油	牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・なす・ ワカメ・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	牛乳 小魚せんべい	497 18.6 16.6 73.7 1.4 g g g g	乳・小麦
26	土	ロールパン ヨーグルト 野菜ジュース	バター・小麦粉	ヨーグルト	野菜ジュース			291 5.9 7.4 50.3 0.3 g g g g	乳・小麦
27	日								
28	月	ソース焼きうどん じゃが芋とひじきのツナサラダ みそ汁(小松菜・ごぼう)	うどん・ごま油・ご飯・ じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・ 鶏肉・豚肉・味噌	あおさ粉・キャベツ・グ リーンアスパラ・ごぼう・ ひじき・玉ねぎ・小松菜・ 人参	ウスターソース・みりん風 調味料・酒・出し汁・醤 油・酢・精製塩	牛乳 混ぜ込みそばろご飯	492 22.1 17.7 66.1 1.7 g g g g	乳・小麦
29	火	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 きゅうりのお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さ つま芋・花ふ・砂糖・ 小魚すなっく・片栗 粉・油	花かつお・牛乳・鶏 肉・豆腐・味噌	きゅうり・チンゲン菜・玉 ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚すなっく	501 23.3 17.2 67.2 1.8 g g g g	乳・小麦
30	水	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁(じゃが芋・ソーメン) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ソーメ ン・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・ヨーグル ト・牛乳・鶏肉・豚肉・ 味噌	あおさ粉・キャベツ・ズッ キーニ・人参・大根	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・ 酢・水・精製塩	牛乳 お好み焼き	493 24.6 14.7 69.8 1.1 g g g g	乳・小麦
31	木	夏野菜カレー 大根とズッキーニのサラダ スープ(人参・長ねぎ) ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉・ 油	ヨーグルト・牛乳・鶏 肉・豆乳	かぼちゃ・ズッキーニ・ パプリカ赤・玉ねぎ・人 参・大根・長ねぎ	SBカレーの王子さま顆 粒・ベーキングパウ ダー・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	牛乳 キャロット蒸しパン	479 17.3 14.9 74.7 1.6 g g g 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。