

リトルキッズ	昼食	8月	3色食			3色食品群以外の 使用食材	午前おやつ(1～2歳児のみ)	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			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	
1	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ささみのケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 いわしせんべい	472 23.2 15.7 63.7 1.1	kcal g g g g	乳成分・小麦
2	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	kcal g g g g	乳・小麦
3	日									
4	月	豚キャベツ丼 大根と人参のサラダ みそ汁(小松菜・焼ふ)	ごま・ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・みかん缶・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 黒ごま大学かぼちゃフルーツ(みかん缶)	441 16.1 14.5 68.0 0.9	kcal g g g g	乳成分・小麦
5	火	ご飯 カラスカレイのコロコロ焼き 鶏肉と野菜の炒り煮 スープ(人参・インゲン) フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳	インゲン・オレンジ・なす・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・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 おからホットケーキ	494 18.9 16.4 74.1 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦
6	水	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 夏野菜の春雨ソテー みそ汁(花ふ・ワカメ)	ご飯・とうもろこしすなっく・花ふ・春雨・片栗粉・油	牛乳・豚肉・味噌	コーン・ズッキーニ・ワカメ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 とうもろこしすなっく	500 18.4 16.3 72.6 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦
7	木	ご飯 夏野菜麻婆豆腐 白菜と人参のサラダ すまし汁(玉ねぎ・油揚げ)	ごま油・ご飯・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	ズッキーニ・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい	535 21.3 20.4 71.5 1.9	kcal g g g g	乳成分・小麦
8	金	ポークカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ(ほうれん草・コーン) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・ひじき・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	SBカレーの王子さま顆粒・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 冷やしおろしわかめうどん	487 18.8 15.2 73.3 1.8	kcal g g g g	乳成分・小麦
9	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	kcal g g g g	乳・小麦
10	日									
11	月	山の日								
12	火	お弁当								
13	水	お弁当								
14	木	お弁当								
15	金	お弁当								
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		603	25.6	18.7	88.8	1.6			
1～2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		488	20.9	15.8	70.5	1.3			

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

お魚たちとのふれあいたのしそうですね。



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	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	1～2歳児	
							午前おやつ(1～2歳児のみ)	午後おやつ
16	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		午前おやつ(1～2歳児のみ)	午後おやつ
							291 5.9 7.4 50.3 0.3	kcal g g g g
17	日							
18	月	豚キャベツ丼 大根と人参のサラダ みそ汁(小松菜・焼ふ)	ごま・ご飯・砂糖・焼 ふ・片栗粉・油	牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・み かん缶・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	440 16.2 14.5 65.7 0.9	kcal g g g g
							牛乳 黒ごま大学かぼちゃ フルーツ(みかん缶)	乳成分・小麦
19	火	ご飯 カラスカレイのコロコロ焼き 鶏肉と野菜の炒り煮 スープ(人参・インゲン) フルーツ(パイナップル)	イチゴジャム・ご飯・ じゃが芋・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・ 牛乳・鶏肉・豆乳	インゲン・なす・パイナッ プル缶・玉ねぎ・人参・ 青ねぎ	ベーキングパウダー・み りん風調味料・出し汁・ 醤油・水・精製塩	495 18.7 16.4 74.6 1.2	kcal g g g g
							牛乳 おからホットケーキ	乳成分・小麦
20	水	ご飯 豚肉ともやしのトマト炒め キャベツとオクラのごま和え みそ汁(かぼちゃ・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・とう もろこしすなっく・砂糖	牛乳・豚肉・味噌	オクラ・かぼちゃ・キャベ ツ・コーン・トマト・もや し・ワカメ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水	440 19.3 15.5 61.9 0.9	kcal g g g g
							牛乳 とうもろこしすなっく	乳成分・小麦
21	木	ご飯 夏野菜麻婆豆腐 白菜と人参のサラダ すまし汁(玉ねぎ・油揚げ)	ごま・ごま油・ご飯・とう もろこしすなっく・砂糖	牛乳・鶏肉・豆腐・味 噌・油揚げ	ズッキーニ・パプリカ黄・ 玉ねぎ・人参・長ねぎ・ 白菜	出し汁・醤油・酢・水・精 製塩	535 21.3 20.5 71.4 1.9	kcal g g g g
							牛乳 ごま・ごま油・とうもろ こしすなっく	乳成分・小麦
22	金	ポークカレーライス きゅうりとひじきのツナサラダ スープ(ほうれん草・コーン) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・ じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・ 豚肉	オレンジ・きゅうり・コー ン・ひじき・ほうれん草・ ワカメ・玉ねぎ・人参・大 根	SBカレーの王子さま顆 粒・みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	491 18.9 15.3 74.2 1.8	kcal g g g g
							牛乳 冷やしおろしわかめうどん	乳成分・小麦
23	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	kcal g g g g
24	日							
25	月	ご飯 鮭の甘辛だれ 豚肉と野菜のくたくた煮 みそ汁(豆腐・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・りんごジャム・砂 糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豆腐・ 豚肉・粉豆腐・味噌・ 油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・ト マト・レーズン・玉ねぎ	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水	521 25.8 15.8 71.8 1.2	kcal g g g g
							牛乳 粉豆腐のジャムレーズン煮し パン	乳成分・小麦
26	火	冷やし鶏ソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(梨)	ごま・ごま油・ご飯・ じゃが芋・ソーメン・砂 糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏 肉	オクラ・グリーンアスパ ラ・ワカメ・人参・梨	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	480 23.2 14.1 69.4 1.4	kcal g g g g
							牛乳 しらすそぼろチャーハン	乳成分・小麦
27	水	ご飯 助宗タラの彩り甘酢あんかけ 切干大根煮 具だくさん汁(豚肉・なす・ごぼう) フルーツ(バナナ)	ご飯・わかめせんべい・ 砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豚 肉・味噌	ごぼう・なす・バナナ・パ プリカ黄・パプリカ赤・ほ うれん草・玉ねぎ・人参・ 切干大根	酒・出し汁・醤油・酢・精 製塩	499 20.3 16.2 72.1 1.1	kcal g g g g
							牛乳 わかめせんべい	乳成分・小麦
28	木	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 夏野菜の春雨ソテー みそ汁(花ふ・ワカメ)	ご飯・花ふ・春雨・小 魚せんべい・片栗粉・ 油	牛乳・豚肉・味噌	コーン・ズッキーニ・ワカ メ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油	505 18.5 16.3 73.8 1.2	kcal g g g g
							牛乳 小魚せんべい	乳成分・小麦
29	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ささみのケチャップ炒め ツナ炒り粉豆腐 みそ汁(大根・油揚げ)	ご飯・砂糖・小麦粉・ 焼ふ・油	きな粉・ツナフレーク 缶・牛乳・鶏肉・豆乳・ 粉豆腐・味噌・油揚げ	コーン・ビーマン・りんご ジュース・寒天・玉ねぎ・ 人参・大根	ウスターソース・ケチャッ プ・ふりかけ・酒・出し 汁・醤油・水	468 23.0 15.6 62.8 1.1	kcal g g g g
							牛乳 きな粉おふレンチ アップルゼリー	乳成分・小麦
30	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	kcal g g g g
31	日							

※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」でご確認ください。

※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(1～2歳児のみ)の合計栄養価になります。