

リトルキッズ	7月	3色食品群				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	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	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・ ピーナッツ・そば・えび・ かに・くるみ・カシューナッツ)
1	水	ご飯 白糸タラのムニエル もやしと豚肉の炒り煮 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) ●フルーツ(メロン)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	チンゲン菜・メロン・もやし・玉ねぎ・人参・水菜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 キャロット蒸しパン	465 kcal 20.9 g 15.2 g 65.4 g 1.1 g	乳成分・小麦
2	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・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉	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・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	482 kcal 15.5 g 14.5 g 78.2 g 1.3 g	乳成分・小麦
3	金	ご飯 ゆで豚のトマトオクラだれ キャベツのごま炒め みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニ160P・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	牛乳 ツナと野菜の冷やし和風マカロニ	459 kcal 18.8 g 16.2 g 64.4 g 1.0 g	乳成分・小麦
4	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
5	日								
6	月	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの磯風味焼き さつま芋と豚肉の煮物 みそ汁(小松菜・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・スケソウダラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	あおさ粉・オレンジ・ごぼう・小松菜・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 きな粉蒸しパン	481 kcal 19.8 g 12.1 g 77.4 g 1.2 g	乳成分・小麦
7	火	●七夕そうめん 鶏肉と野菜の炒め物 じゃが芋のとりみ味噌煮 アップルゼリー	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・味噌	オクラ・キャベツ・グリーンピース・コーン・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・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	503 kcal 20.7 g 15.4 g 74.3 g 1.3 g	乳成分・小麦
8	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 きゅうりと人参のサラダ スープ(チンゲン菜・しめじ)	ごま油・ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・油	牛乳・鶏肉	カットトマト缶・きゅうり・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 ソフトな塩せん	494 kcal 20.0 g 17.8 g 68.1 g 1.4 g	乳成分・小麦
9	木	ご飯 蛙のごま衣焼き 白菜の信田煮 具だくさん汁(豚肉・玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・とうもろこし・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 フライドポテト とうもろこし	450 kcal 20.8 g 16.4 g 60.1 g 0.9 g	乳成分・小麦
10	金	鶏ねぎ丼 かぼちゃのスパゲティサラダ みそ汁(なす・ワカメ)	ご飯・しらす&わかめせんべい・スパゲティ・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 しらす&わかめせんべい	430 kcal 16.1 g 13.8 g 64.8 g 1.0 g	乳成分・小麦
11	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
12	日								
13	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(チンゲン菜・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・味噌	あおさ粉・キャベツ・グリーンアスパラ・ごぼう・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・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	488 kcal 22.0 g 17.6 g 65.2 g 1.7 g	乳成分・小麦
14	火	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ炒め ツナ炒り粉豆腐 すまし汁(ソーメン・油揚げ)	ご飯・しらす&わかめせんべい・ソーメン・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	かぼちゃ・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	566 kcal 21.9 g 18.2 g 83.0 g 1.1 g	乳成分・小麦
15	水	ご飯 白糸タラのムニエル もやしと豚肉の炒り煮 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	チンゲン菜・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・水菜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 キャロット蒸しパン	466 kcal 20.8 g 15.2 g 65.7 g 1.1 g	乳成分・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		599	24.6	18.6	88.9	1.6	
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		486	20.1	15.7	70.6	1.3	

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠



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	午前おやつ(1～2歳児のみ)		午後おやつ		アレルギー	
		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	
16	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	いわしせんべい・ご飯・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉	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・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい	481 15.6 14.6 77.8 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	
17	金	ご飯 ゆで豚のトマトオクラだれ キャベツのごま炒め みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニ160P・砂糖・片栗粉・油	ツナブレイク缶・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	牛乳 ツナと野菜の冷やし和風マカロニ	458 18.8 16.1 64.4 1.1	kcal g g g g	乳成分・小麦	
18	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	
19	日										
20	月	海の日									
21	火	鶏肉の冷やしそうめん じゃが芋と人参のツナ炒め アップルゼリー	ごま油・ご飯・じゃが芋・ソーメン・砂糖・油	ツナブレイク缶・牛乳・鶏肉・豚肉	キャベツ・コーン・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・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	508 21.4 17.8 68.0 1.4	kcal g g g g	乳成分・小麦	
22	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 きゅうりと人参のサラダ スープ(チンゲン菜・しめじ)	ごま油・ご飯・砂糖・小魚すなっく・油	牛乳・鶏肉	カットトマト缶・きゅうり・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 小魚すなっく	491 20.0 17.8 67.2 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	
23	木	ご飯 蛙のごま衣焼き 白菜の信田煮 具だくさん汁(豚肉・玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・とうもろこし・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 フライドポテト とうもろこし	445 20.7 16.4 58.9 0.9	kcal g g g g	乳成分・小麦	
24	金	鶏ねぎ丼 かぼちゃのスパゲティサラダ みそ汁(なす・ワカメ)	ご飯・スパゲッティ・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	428 16.1 13.8 64.3 1.0	kcal g g g g	乳成分・小麦	
25	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	
26	日										
27	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(チンゲン菜・ごぼう)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナブレイク缶・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・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・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	493 22.0 17.6 66.4 1.7	kcal g g g g	乳成分・小麦	
28	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(さつまいも・花ふ)	ごま・ご飯・さつまいも・しらす&わかめせんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい	503 23.3 17.2 67.9 1.8	kcal g g g g	乳成分・小麦	
29	水	ご飯 白糸タラのムニエル もやしと豚肉の炒り煮 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	チンゲン菜・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・水菜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 キャロット蒸しパン	471 20.9 15.2 67.0 1.1	kcal g g g g	乳成分・小麦	
30	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・わかめせんべい・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉	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・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい	481 15.5 14.6 77.8 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	
31	金	ご飯 ゆで豚のトマトオクラだれ キャベツのごま炒め みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニ160P・砂糖・片栗粉・油	ツナブレイク缶・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	牛乳 ツナと野菜の冷やし和風マカロニ	455 18.8 16.1 63.5 1.0	kcal g g g g	乳成分・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・午後おやつの合計栄養価になります。