

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		
8月			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)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
1	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
2	日								
3	月	豚野菜丼 大根と人参のサラダ みそ汁(さつまいも・焼ふ)	ごま・ご飯・さつまいも・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・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	牛乳 黒ごま大学かぼちゃ フルーツ(みかん缶)	453 kcal 16.2 g 14.5 g 70.7 g 0.9 g	乳成分・小麦
4	火	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのコロコロ焼き 鶏肉と野菜のみそ煮 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・味噌	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・大豆ふりかけ	牛乳 おからホットケーキ	497 kcal 19.3 g 16.8 g 74.0 g 1.5 g	乳成分・小麦
5	水	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 夏野菜の春雨サラダ みそ汁(花ふ・ワカメ)	ご飯・花ふ・砂糖・春雨・小魚すなっく・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・酢	牛乳 小魚すなっく	480 kcal 17.4 g 14.9 g 72.6 g 1.3 g	乳成分・小麦
6	木	ご飯 夏野菜麻婆豆腐 キャベツと人参のサラダ すまし汁(玉ねぎ・油揚げ)	ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	キャベツ・ズッキーニ・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・長ねぎ	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい	535 kcal 21.4 g 20.4 g 71.7 g 1.9 g	乳成分・小麦
7	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 kcal 18.7 g 15.2 g 73.6 g 1.8 g	乳成分・小麦
8	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
9	日								
10	月	夏期保育(お弁当)							
11	火	山の日							
12	水	夏期保育(お弁当)							
13	木	夏期保育(お弁当)							
14	金	夏期保育(お弁当)							
15	土								
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	24.7	18.2	91.0	1.5			
1～2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	488	20.2	15.4	72.1	1.2	食べ物は良く噛んで食べましょう。良く		

タイハイ(株)
高須サポーター
秋家たい平医師



夏はたのしいことが
いっぱいあるね～



♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

リトルキッズ	昼食	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	午後おやつ (1～2歳児のみ)	アレルギー
						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)
16	日						
17	月	豚野菜丼 大根と人参のサラダ みそ汁 (さつまいも・焼ふ)	ごま・ご飯・さつまいも・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・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 牛乳 黒ごま大学かぼちゃフルーツ (みかん缶)	457 kcal 16.3 g 14.5 g 69.8 g 0.9 g 乳成分・小麦
18	火	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのコロコロ焼き 鶏肉と野菜のみそ煮 スープ (人参・インゲン) フルーツ (洋なし缶)	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・味噌	インゲン・なす・玉ねぎ・人参・青ねぎ・洋なし缶	ペーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩・大豆ふりかけ 牛乳 おからホットケーキ	506 kcal 19.1 g 16.8 g 75.7 g 1.4 g 乳成分・小麦
19	水	ご飯 豚肉ともやしのトマト炒め 白菜とオクラのごま和え みそにゅうめん (かぼちゃ・ソーメン)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・ソーメン・砂糖・油	牛乳・豚肉・味噌	オクラ・かぼちゃ・コーン・トマト・もやし・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水 牛乳 かぼちゃ&にんじんリング	454 kcal 19.5 g 15.5 g 64.5 g 0.8 g 乳成分・小麦
20	木	ご飯 夏野菜麻婆豆腐 キャベツと人参のサラダ すまし汁 (玉ねぎ・油揚げ)	ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	キャベツ・ズッキーニ・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・長ねぎ	出し汁・醤油・酢・水・精製塩 牛乳 とうもろこしすなっく	533 kcal 21.4 g 20.4 g 71.2 g 1.9 g 乳成分・小麦
21	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	ツナブレック缶・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	486 kcal 18.8 g 15.3 g 73.2 g 1.8 g 乳成分・小麦
22	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
23	日						
24	月	鉄分強化！ふりかけご飯 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)	イチゴジャム・ご飯・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	ペーキングパウダー・みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水 牛乳 粉豆腐のジャムレーズン蒸しパン	518 kcal 25.8 g 15.9 g 71.7 g 1.3 g 乳成分・小麦
25	火	冷やし鶏ソーメン じゃが芋のごまがらめ アップルゼリー	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・りんごジュース・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 牛乳 しらすぼろチャーハン	492 kcal 22.6 g 14.1 g 72.8 g 1.3 g 乳成分・小麦
26	水	ご飯 白糸タラの彩り甘酢あんかけ 切干大根煮 具だくさん汁 (豚肉・人参・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	シロイトタラ・牛乳・豚肉・味噌	ごぼう・なす・バナナ・パプリカ黄・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 牛乳 わかめせんべい	500 kcal 20.0 g 13.6 g 79.4 g 1.1 g 乳成分・小麦
27	木	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 夏野菜の春雨サラダ みそ汁 (花ふ・ワカメ)	ご飯・花ふ・砂糖・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・酢 牛乳 小魚せんべい	485 kcal 17.4 g 14.9 g 73.8 g 1.3 g 乳成分・小麦
28	金	ご飯 豆腐とさつま芋のとりみ煮 玉ねぎと鶏肉のみそ炒め すまし汁 (白菜・長ねぎ)	ご飯・さつまいも・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	グリーンピース・パイナップル缶・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩 牛乳 きな粉おふレンチフルーツ (パイナップル缶)	472 kcal 18.8 g 15.1 g 70.2 g 0.9 g 乳成分・小麦
29	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
30	日						
31	月	豚野菜丼 大根と人参のサラダ みそ汁 (さつまいも・焼ふ)	ごま・ご飯・さつまいも・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・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 牛乳 黒ごま大学かぼちゃフルーツ (みかん缶)	456 kcal 16.3 g 14.4 g 69.8 g 1.0 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。