

| 月齢   | メニュー                | 9月  | 3色食品群                     |                  |                                   | 1~2歳児                         |   | 3~5歳児   |   |
|------|---------------------|---|---------------------------|------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---|---|---|
|      |                     |   | 熱や力になるもの                  | 血や肉や骨になるもの       | 体の調子をを整えるもの                       | 3色食品群以外の使用食材                  | アレルギー   | アレルギー   |   |
| 年齢   | 給与栄養目標量             |   | 当月平均給与栄養量                 |                  |                                   |                               |   |   |   |
| 3~5歳 | 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   |   |   |
| 1    | 金                   | ご飯<br>さつまいもコロッケ<br>ほうれん草と人参サラダ<br>昆布だしスープ(豚肉・もやし・キヌサヤ)              | ごま油・ご飯・さつまいも・パン粉・砂糖・小麦粉・油 | 豚肉               | キヌサヤ・トマト・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参         | 酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩              | 354 kcal<br>9.7 g<br>10.4 g<br>58.6 g<br>0.5 g  | 小麦<br>1478 kcal<br>13.1 g<br>14.0 g<br>79.1 g<br>0.7 g  | 小麦<br>478 kcal<br>13.1 g<br>14.0 g<br>79.1 g<br>0.7 g   |
| 2    | 土                   | ご飯<br>助宗タラのおろしソース<br>鶏じやが炒め<br>みそ汁(焼ふ・ごぼう)<br>フルーツ(オレンジ)            | ご飯・じゃが芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油       | スクロウタラ・鶏肉・味噌     | オレンジ・ごぼう・ピーマン・人参・大根               | みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩            | 266 kcal<br>12.1 g<br>5.9 g<br>43.3 g<br>0.6 g  | 小麦<br>359 kcal<br>16.3 g<br>8.0 g<br>58.5 g<br>0.8 g    | 小麦<br>359 kcal<br>16.3 g<br>8.0 g<br>58.5 g<br>0.8 g    |
| 3    | 日                   | ご飯<br>豆腐と野菜の煮物<br>鶏レバーの甘辛焼き<br>みそ汁(油揚げ・ワカメ)                         | ご飯・砂糖・小麦粉・油               | 鶏レバー・豆腐・味噌・油揚げ   | キャベツ・チンゲン菜・ワカメ・玉ねぎ・人参             | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油              | 270 kcal<br>13.1 g<br>6.5 g<br>41.6 g<br>0.9 g  | 小麦<br>365 kcal<br>17.7 g<br>8.8 g<br>56.2 g<br>1.2 g    | 小麦<br>365 kcal<br>17.7 g<br>8.8 g<br>56.2 g<br>1.2 g    |
| 4    | 月                   | なすのナポリタン<br>小松菜のツナコーンサラダ<br>スープ(人参・長ねぎ)                             | スパゲッティ・バター・砂糖・油           | ツナフレーク缶・鶏肉       | グリーンアスパラ・コーン・なす・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ    | ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・精製塩    | 257 kcal<br>11.4 g<br>9.6 g<br>31.8 g<br>0.9 g  | 乳・小麦<br>347 kcal<br>15.4 g<br>13.0 g<br>42.9 g<br>1.2 g | 乳・小麦<br>347 kcal<br>15.4 g<br>13.0 g<br>42.9 g<br>1.2 g |
| 5    | 火                   | カレーライス<br>大根とさつまいものごまサラダ<br>スープ(ほうれん草・えのき茸)<br>フルーツ(りんご)            | ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油       | 豚肉               | えのき茸・きゅうり・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・大根     | SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 291 kcal<br>10.3 g<br>7.6 g<br>48.3 g<br>1.0 g  | 小麦<br>393 kcal<br>13.9 g<br>10.3 g<br>65.2 g<br>1.4 g   | 小麦<br>393 kcal<br>13.9 g<br>10.3 g<br>65.2 g<br>1.4 g   |
| 6    | 水                   | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>白菜タラの甘酢漬け<br>鶏肉と白菜の煮物<br>みそ汁(きつまつ・インゲン)<br>フルーツ(バナナ) | ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・油         | シロイタダ・鶏肉・味噌      | インゲン・バナナ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・白菜         | ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢       | 284 kcal<br>12.9 g<br>6.5 g<br>45.4 g<br>0.8 g  | 小麦<br>383 kcal<br>16.6 g<br>8.8 g<br>61.3 g<br>1.1 g    | 小麦<br>383 kcal<br>16.6 g<br>8.8 g<br>61.3 g<br>1.1 g    |
| 7    | 木                   | ご飯<br>チキンソテー<br>チンゲン菜と人参のしらす和え<br>みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)                      | ご飯・砂糖・油                   | しらす干し・鶏肉・味噌・油揚げ  | かぼちゃ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参                 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩        | 290 kcal<br>11.9 g<br>9.7 g<br>39.4 g<br>0.9 g  | 小麦<br>392 kcal<br>16.1 g<br>13.1 g<br>53.2 g<br>1.2 g   | 小麦<br>392 kcal<br>16.1 g<br>13.1 g<br>53.2 g<br>1.2 g   |
| 8    | 金                   | ●さつまいもおにぎり<br>豚肉ときのこのみそ炒め<br>きゅうりとキャベツのサラダ<br>フルーツ(りんご)             | ごま・ご飯・さつまいも・砂糖・油          | 豚肉・味噌            | キャベツ・きゅうり・のり・しめじ・りんご・人参・舞茸        | 醤油・酢・水・精製塩                    | 275 kcal<br>10.1 g<br>6.8 g<br>46.0 g<br>0.5 g  | 小麦<br>371 kcal<br>13.6 g<br>9.2 g<br>62.1 g<br>0.7 g    | 小麦<br>371 kcal<br>13.6 g<br>9.2 g<br>62.1 g<br>0.7 g    |
| 9    | 土                   | ご飯<br>鮭の和風ニユエル<br>鶏ささみと大根のとりみ煮<br>みそ汁(小松菜・ワカメ)<br>ヨーグルト             | ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油       | ヨーグルト・鶏肉・鮭・味噌    | グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根         | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩        | 290 kcal<br>16.5 g<br>7.4 g<br>41.5 g<br>0.7 g  | 乳・小麦<br>392 kcal<br>22.3 g<br>10.0 g<br>56.0 g<br>0.9 g | 乳・小麦<br>392 kcal<br>22.3 g<br>10.0 g<br>56.0 g<br>0.9 g |
| 10   | 日                   | 納豆ごはん<br>鶏肉のかか揚げ<br>白菜と人参のおかか和え<br>みそ汁(玉ねぎ・豆腐)                      | ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油           | 鶏肉・味噌・油揚げ        | 納豆・玉ねぎ・人参・生姜・白菜                   | 酒・出し汁・醤油                      | 325 kcal<br>14.6 g<br>12.6 g<br>39.6 g<br>0.7 g | 小麦<br>439 kcal<br>19.7 g<br>17.0 g<br>53.5 g<br>0.9 g   | 小麦<br>439 kcal<br>19.7 g<br>17.0 g<br>53.5 g<br>0.9 g   |
| 11   | 月                   | 肉みそ和えうどん<br>チンゲン菜の信田煮<br>すまし汁(かぼちゃ・ごぼう)                             | うどん・砂糖・片栗粉・油              | 豚肉・味噌・油揚げ        | かぼちゃ・ごぼう・スズキ・ニンジン・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩          | 254 kcal<br>11.6 g<br>7.8 g<br>33.4 g<br>1.0 g  | 小麦<br>343 kcal<br>15.7 g<br>10.5 g<br>45.1 g<br>1.4 g   | 小麦<br>343 kcal<br>15.7 g<br>10.5 g<br>45.1 g<br>1.4 g   |
| 12   | 火                   | 鶏ささみの甘辛井<br>豆乳ポテトサラダ<br>みそ汁(ほうれん草・花ふ)                               | ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油       | 鶏肉・豆乳・味噌         | パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ           | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩        | 249 kcal<br>14.9 g<br>2.4 g<br>47.5 g<br>0.6 g  | 小麦<br>336 kcal<br>15.9 g<br>3.2 g<br>64.1 g<br>0.8 g    | 小麦<br>336 kcal<br>15.9 g<br>3.2 g<br>64.1 g<br>0.8 g    |
| 13   | 水                   | ご飯<br>カラスカレイの磯パン粉揚げ<br>即干大根の煮物<br>みそ汁(もやし・玉ねぎ)<br>フルーツ(バナナ)         | ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油           | カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ | あおさ粉・キャベツ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・切干大根     | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩        | 337 kcal<br>13.5 g<br>11.9 g<br>45.5 g<br>0.5 g | 小麦<br>455 kcal<br>18.2 g<br>16.1 g<br>61.4 g<br>0.7 g   | 小麦<br>455 kcal<br>18.2 g<br>16.1 g<br>61.4 g<br>0.7 g   |
| 14   | 木                   | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>鶏肉と小松菜の中華炒め<br>かぼちゃとねぎのサラダ<br>スープ(白菜・人参)             | ごま油・ご飯・砂糖・油               | 鶏肉               | かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・白菜        | ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩   | 274 kcal<br>9.3 g<br>7.5 g<br>44.4 g<br>0.8 g   | 小麦<br>370 kcal<br>12.6 g<br>10.1 g<br>59.9 g<br>1.1 g   | 小麦<br>370 kcal<br>12.6 g<br>10.1 g<br>59.9 g<br>1.1 g   |
| 15   | 金                   | ご飯<br>さつまいもコロッケ<br>ほうれん草と人参サラダ<br>昆布だしスープ(豚肉・キャベツ・キヌサヤ)             | ごま油・ご飯・さつまいも・パン粉・砂糖・小麦粉・油 | 豚肉               | キヌサヤ・キャベツ・トマト・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参    | 酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩              | 355 kcal<br>9.7 g<br>10.4 g<br>59.1 g<br>0.5 g  | 小麦<br>479 kcal<br>13.1 g<br>14.0 g<br>79.8 g<br>0.7 g   | 小麦<br>479 kcal<br>13.1 g<br>14.0 g<br>79.8 g<br>0.7 g   |

| 月齢 | メニュー | 3色食品群   |                                      |                  | 1~2歳児                             |                               | 3~5歳児   |   |   |
|----|------|---|--------------------------------------|------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---|---|---|
|    |      | 熱や力になるもの  | 血や肉や骨になるもの                           | 体の調子をを整えるもの      | 3色食品群以外の使用食材                      | アレルギー                         | アレルギー   |   |   |
| 16 | 土    | ご飯<br>助宗タラのおろしソース<br>鶏じやが炒め<br>みそ汁(焼ふ・ごぼう)<br>フルーツ(オレンジ)            | ご飯・じゃが芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油                  | スクロウタラ・鶏肉・味噌     | オレンジ・ごぼう・ピーマン・人参・大根               | みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩            | 266 kcal<br>12.1 g<br>5.9 g<br>43.3 g<br>0.6 g  | 小麦<br>359 kcal<br>16.3 g<br>8.0 g<br>58.5 g<br>0.8 g    | 小麦<br>359 kcal<br>16.3 g<br>8.0 g<br>58.5 g<br>0.8 g    |
| 17 | 日    | ご飯<br>豆腐と野菜の煮物<br>鶏レバーの甘辛焼き<br>みそ汁(油揚げ・ワカメ)                         | ご飯・砂糖・小麦粉・油                          | 鶏レバー・豆腐・味噌・油揚げ   | キャベツ・チンゲン菜・ワカメ・玉ねぎ・人参             | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油              | 270 kcal<br>13.1 g<br>6.5 g<br>41.6 g<br>0.9 g  | 小麦<br>365 kcal<br>17.7 g<br>8.8 g<br>56.2 g<br>1.2 g    | 小麦<br>365 kcal<br>17.7 g<br>8.8 g<br>56.2 g<br>1.2 g    |
| 18 | 月    | なすのナポリタン<br>小松菜のツナコーンサラダ<br>スープ(人参・長ねぎ)                             | スパゲッティ・バター・砂糖・油                      | ツナフレーク缶・鶏肉       | グリーンアスパラ・コーン・なす・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ    | ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・精製塩    | 257 kcal<br>11.4 g<br>9.6 g<br>31.8 g<br>0.9 g  | 乳・小麦<br>347 kcal<br>15.4 g<br>13.0 g<br>42.9 g<br>1.2 g | 乳・小麦<br>347 kcal<br>15.4 g<br>13.0 g<br>42.9 g<br>1.2 g |
| 19 | 火    | カレーライス<br>大根とアスパラのごまサラダ<br>スープ(ほうれん草・キヌサヤ)<br>フルーツ(黄桃缶)             | ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油                  | 豚肉               | アスパラ・キヌサヤ・ほうれん草・黄桃缶・玉ねぎ・人参・大根     | SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 297 kcal<br>10.9 g<br>7.6 g<br>48.8 g<br>1.0 g  | 小麦<br>393 kcal<br>13.9 g<br>10.3 g<br>65.2 g<br>1.4 g   | 小麦<br>393 kcal<br>13.9 g<br>10.3 g<br>65.2 g<br>1.4 g   |
| 20 | 水    | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>白菜タラの甘酢漬け<br>鶏肉と白菜の煮物<br>みそ汁(きつまつ・インゲン)<br>フルーツ(りんご) | ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・油                    | シロイタダ・鶏肉・味噌      | インゲン・パプリカ赤・りんご・玉ねぎ・人参・白菜          | ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢       | 284 kcal<br>12.9 g<br>6.5 g<br>45.4 g<br>0.8 g  | 小麦<br>383 kcal<br>16.6 g<br>8.8 g<br>61.3 g<br>1.1 g    | 小麦<br>383 kcal<br>16.6 g<br>8.8 g<br>61.3 g<br>1.1 g    |
| 21 | 木    | ご飯<br>チキンソテー<br>チンゲン菜と人参のしらす和え<br>みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)                      | ご飯・砂糖・油                              | しらす干し・鶏肉・味噌・油揚げ  | かぼちゃ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参                 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩        | 290 kcal<br>11.9 g<br>9.7 g<br>39.4 g<br>0.9 g  | 小麦<br>392 kcal<br>16.1 g<br>13.1 g<br>53.2 g<br>1.2 g   | 小麦<br>392 kcal<br>16.1 g<br>13.1 g<br>53.2 g<br>1.2 g   |
| 22 | 金    | ご飯<br>豚肉とさつまいものみそ炒め<br>きゅうりとキャベツのサラダ<br>すまし汁(のり・しめじ)                | ご飯・さつまいも・ソーメン・砂糖・油                   | 豚肉・味噌            | キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・人参・万能ねぎ         | 醤油・酢・水・精製塩                    | 290 kcal<br>10.5 g<br>6.2 g<br>49.3 g<br>0.7 g  | 小麦<br>371 kcal<br>13.6 g<br>9.2 g<br>62.1 g<br>0.7 g    | 小麦<br>371 kcal<br>13.6 g<br>9.2 g<br>62.1 g<br>0.7 g    |
| 23 | 土    | ご飯<br>鮭の和風ニユエル<br>鶏ささみと大根のとりみ煮<br>みそ汁(小松菜・ワカメ)<br>ヨーグルト             | ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油                  | ヨーグルト・鶏肉・鮭・味噌    | グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根         | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩        | 290 kcal<br>16.5 g<br>7.4 g<br>41.5 g<br>0.7 g  | 乳・小麦<br>392 kcal<br>22.3 g<br>10.0 g<br>56.0 g<br>0.9 g | 乳・小麦<br>392 kcal<br>22.3 g<br>10.0 g<br>56.0 g<br>0.9 g |
| 24 | 日    | 納豆ごはん<br>鶏肉のかか揚げ<br>白菜と人参のおかか和え<br>みそ汁(玉ねぎ・豆腐)                      | ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油                      | 鶏肉・味噌・油揚げ        | 納豆・玉ねぎ・人参・生姜・白菜                   | 酒・出し汁・醤油                      | 325 kcal<br>14.6 g<br>12.6 g<br>39.6 g<br>0.7 g | 小麦<br>439 kcal<br>19.7 g<br>17.0 g<br>53.5 g<br>0.9 g   | 小麦<br>439 kcal<br>19.7 g<br>17.0 g<br>53.5 g<br>0.9 g   |
| 25 | 月    | 肉みそ和えうどん<br>チンゲン菜の信田煮<br>すまし汁(かぼちゃ・ごぼう)                             | うどん・砂糖・片栗粉・油                         | 豚肉・味噌・油揚げ        | かぼちゃ・ごぼう・スズキ・ニンジン・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩          | 254 kcal<br>11.6 g<br>7.8 g<br>33.4 g<br>1.0 g  | 小麦<br>343 kcal<br>15.7 g<br>10.5 g<br>45.1 g<br>1.4 g   | 小麦<br>343 kcal<br>15.7 g<br>10.5 g<br>45.1 g<br>1.4 g   |
| 26 | 火    | 鶏ささみの甘辛井<br>豆乳ポテトサラダ<br>みそ汁(ほうれん草・花ふ)                               | ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油                  | 鶏肉・豆乳・味噌         | パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ           | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩        | 249 kcal<br>14.9 g<br>2.4 g<br>47.5 g<br>0.6 g  | 小麦<br>336 kcal<br>15.9 g<br>3.2 g<br>64.1 g<br>0.8 g    | 小麦<br>336 kcal<br>15.9 g<br>3.2 g<br>64.1 g<br>0.8 g    |
| 27 | 水    | ご飯<br>カラスカレイの磯パン粉揚げ<br>即干大根の煮物<br>みそ汁(もやし・玉ねぎ)<br>フルーツ(バナナ)         | ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油                      | カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ | あおさ粉・キャベツ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・切干大根     | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩        | 337 kcal<br>13.5 g<br>11.9 g<br>45.5 g<br>0.5 g | 小麦<br>455 kcal<br>18.2 g<br>16.1 g<br>61.4 g<br>0.7 g   | 小麦<br>455 kcal<br>18.2 g<br>16.1 g<br>61.4 g<br>0.7 g   |
| 28 | 木    | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>鶏肉と小松菜の中華炒め<br>かぼちゃとねぎのサラダ<br>スープ(白菜・人参)             | ごま油・ご飯・砂糖・油                          | 鶏肉               | かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・白菜        | ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩   | 274 kcal<br>9.3 g<br>7.5 g<br>44.4 g<br>0.8 g   | 小麦<br>370 kcal<br>12.6 g<br>10.1 g<br>59.9 g<br>1.1 g   | 小麦<br>370 kcal<br>12.6 g<br>10.1 g<br>59.9 g<br>1.1 g   |
| 29 | 金    | 人参ライス<br>●さつまいものお月見コロッケ<br>トマトはほうれん草の冷やしサラダ<br>●フルーツ(うさちゃんりんご)      | ごま・ごま油・ご飯・さつまいも・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | 豚肉               | キャベツ・トマト・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参         | ケチャップ・酒・醤油・酢・水・精製塩            | 392 kcal<br>9.4 g<br>12.3 g<br>64.8 g<br>0.4 g  | 小麦<br>529 kcal<br>12.7 g<br>16.6 g<br>87.5 g<br>0.5 g   | 小麦<br>529 kcal<br>12.7 g<br>16.6 g<br>87.5 g<br>0.5 g   |
| 30 | 土    | ご飯<br>助宗タラのおろしソース<br>鶏じやが炒め<br>みそ汁(焼ふ・ごぼう)<br>フルーツ(オレンジ)            | ご飯・じゃが芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油                  | スクロウタラ・鶏肉・味噌     | オレンジ・ごぼう・ピーマン・人参・大根               | みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩            | 266 kcal<br>12.1 g<br>5.9 g<br>43.3 g<br>0.6 g  | 小麦<br>359 kcal<br>16.3 g<br>8.0 g<br>58.5 g<br>0.8 g    | 小麦<br>359 kcal<br>16.3 g<br>8.0 g<br>58.5 g<br>0.8 g    |

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分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せん。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。

タイハイ(株)  
広塚リポーター  
林原たい平師匠

スキとコスモスが  
綺麗ですね。



食・物は健康と生き生きとした生活の  
糧になります。食生活の改善は健康の  
鍵となります。食生活の改善は健康の  
鍵となります。食生活の改善は健康の  
鍵となります。