

リトルキンズ	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		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・卵・小麦・落花生・そば・豆・ひまわり・くるみ)	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・豆・ひまわり・くるみ)
1	火	ご飯 鶏ささみと野菜のおかゆ・煮きゅうりのお豆腐ごまサラダ みそ汁(さつま芋・花ふ)	ご飯・ごま油・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・片栗粉・油	花かつお・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	280 kcal 14.1 g 5.7 g 45.0 g 0.7 g	小麦	378 kcal 19.0 g 7.7 g 60.8 g 0.9 g	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)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・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・精製塩	279 kcal 13.7 g 8.8 g 38.3 g 0.6 g	乳・小麦	377 kcal 18.5 g 11.9 g 51.7 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・油	ヨーグルト・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	295 kcal 9.7 g 8.6 g 48.1 g 1.1 g	乳・小麦	398 kcal 13.1 g 11.6 g 64.9 g 1.5 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・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌	オクラ・キャベツ・トマト・ワカメ・人参・生姜	酒・出し汁・醤油・酢	248 kcal 9.6 g 6.9 g 39.5 g 0.6 g	小麦	335 kcal 13.0 g 9.3 g 53.3 g 0.8 g	小麦
5	土	鉄分強化！ふりかけご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁(豆腐・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・鶏肉・豆腐・味噌	オレンジ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	360 kcal 11.1 g 11.3 g 56.2 g 0.9 g	乳・小麦	486 kcal 15.0 g 15.3 g 75.9 g 1.2 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 じゃが芋のとりみ煮 フルーツ(オレンジ)	じゃが芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉	オクラ・オレンジ・グリーンピース・コーン・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	255 kcal 10.5 g 6.1 g 40.7 g 0.8 g	小麦	344 kcal 14.2 g 8.2 g 54.9 g 1.1 g	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・片栗粉・油	シロイトタラ・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	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	289 kcal 10.4 g 4.7 g 52.9 g 0.6 g	小麦	390 kcal 14.0 g 6.3 g 71.4 g 0.8 g	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・スパゲッティ・砂糖・油	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	295 kcal 11.1 g 8.8 g 45.1 g 0.7 g	小麦	398 kcal 15.0 g 11.9 g 60.9 g 0.9 g	小麦
10	木	ご飯 鮭のごま衣焼き 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・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	鮭・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・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	305 kcal 14.7 g 9.3 g 42.0 g 0.6 g	小麦	412 kcal 19.8 g 12.6 g 56.7 g 0.8 g	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・砂糖・油	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	261 kcal 8.9 g 7.2 g 43.4 g 0.8 g	小麦	352 kcal 12.0 g 9.7 g 58.6 g 1.1 g	小麦
12	土	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	スケソウタラ・ヨーグルト・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	276 kcal 14.2 g 5.7 g 43.3 g 0.7 g	乳・小麦	373 kcal 19.2 g 7.7 g 58.5 g 0.9 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・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・味噌	あおさ粉・キャベツ・ごぼう・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	262 kcal 12.1 g 9.3 g 34.3 g 1.3 g	小麦	354 kcal 16.3 g 12.6 g 46.3 g 1.8 g	小麦
15	火	●冷や汁風 ●がね(さつま芋入りかき揚げ) 鶏汁(鶏肉・チンゲン菜・花ふ) アップルゼリー	ごま・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・チンゲン菜・りんごジュース・寒天・人参・生姜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	345 kcal 10.6 g 8.2 g 60.1 g 0.9 g	小麦	466 kcal 14.3 g 11.1 g 81.1 g 1.2 g	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		390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	387	16.0	10.7	59.8	1.1			
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	11.9	7.9	44.3	0.8			

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、食前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 キン ズ	昼食		3色食品群			3色食品群以外の 使用食材	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 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・卵・小麦・落花生・そば・まひねかにくひひ)	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・まひねかにくひひ)	
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・バター・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・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・精製塩	282 13.6 8.8 39.1 0.6	kcal g g g g	乳・小麦	381 18.4 11.9 52.8 0.8	kcal g g g g
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・油	ヨーグルト・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	295 9.7 8.6 48.1 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	398 13.1 11.6 64.9 1.5	kcal g g g g
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・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌	オクラ・キャベツ・トマト・ワカメ・人参・生姜	酒・出し汁・醤油・酢	248 9.6 6.9 39.5 0.6	kcal g g g g	小麦	335 13.0 9.3 53.3 0.8	kcal g g g g
19	土	鉄分強化！ふりかけご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁(豆腐・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・鶏肉・豆腐・味噌	オレンジ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	360 11.1 11.3 56.2 0.9	kcal g g g g	乳・小麦	486 15.0 15.3 75.9 1.2	kcal g g g g
20	日										
21	月										
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・片栗粉・油	シロイトタラ・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	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	290 10.4 4.7 52.9 0.6	kcal g g g g	小麦	392 14.0 6.3 71.4 0.8	kcal g g g g
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)	ご飯・スパゲッティ・砂糖・油	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	295 11.1 8.8 45.1 0.7	kcal g g g g	小麦	398 15.0 11.9 60.9 0.9	kcal g g g g
24	木	ご飯 鮭のごま衣焼き 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・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	鮭・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・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	305 14.7 9.3 42.0 0.6	kcal g g g g	小麦	412 19.8 12.6 56.7 0.8	kcal g g g g
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・油	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	261 8.9 7.2 43.4 0.8	kcal g g g g	小麦	352 12.0 9.7 58.6 1.1	kcal g g g g
26	土	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	スケソウタラ・ヨーグルト・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	276 14.2 5.7 43.3 0.7	kcal g g g g	乳・小麦	373 19.2 7.7 58.5 0.9	kcal g g g g
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・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・味噌	あおき粉・キャベツ・ごぼう・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	262 12.1 9.3 34.3 1.3	kcal g g g g	小麦	354 16.3 12.6 46.3 1.8	kcal g g g g
29	火	ご飯 鶏ささみと野菜のおかゆ・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	花かつお・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	280 14.1 5.7 45.0 0.7	kcal g g g g	小麦	378 19.0 7.7 60.8 0.9	kcal g g g g
30	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・バター・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・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・精製塩	282 13.6 8.8 39.1 0.6	kcal g g g g	乳・小麦	381 18.4 11.9 52.8 0.8	kcal g g g g
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・油	ヨーグルト・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	295 9.7 8.6 48.1 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	398 13.1 11.6 64.9 1.5	kcal g g g g

※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。