

日	月	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	午前おやつ 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・そば・えび・かに)
2	月	ご飯 秋鮭のおろし煮 キャベツの中華炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・秋鮭・豆腐・豚肉	オレンジ・キャベツ・なす・ほうれん草・枝豆・人参・大根	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	547 kcal 23.9 g 16.6 g 72.8 g 1.2 g	乳・卵・小麦
3	火	ご飯 ツナコロッケ 春雨サラダ スープ	ごま油・ご飯・さつまいも・じゃが芋・パン粉・砂糖・春雨・小魚&青のりリング・小麦粉・油	おから・きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・無調整豆乳	きゅうり・トマト・ワカメ・寒天・玉ねぎ・白菜	牛乳 小魚&青のりリング 牛乳 きな粉豆乳プリン おさつスティック	524 kcal 16.6 g 16.0 g 77.9 g 0.9 g	乳・小麦
4	水	鉄分強化!ふりかけご飯 助宗タラの和風ステーキ ポパイソテー みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆腐・粉豆腐	あおさ粉・キャベツ・バナナ・ほうれん草・枝豆・人参・生姜・長ねぎ	牛乳 わかめせんべい 牛乳 しらすのお好み焼き	488 kcal 25.0 g 15.8 g 59.6 g 1.4 g	乳・小麦
5	木	ご飯 夏野菜のシチュー キャベツとわかめのサラダ ヨーグルト	ご飯・バター・ベーキングパウダー・砂糖・小魚すなっく・米粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・無調整豆乳	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・なす・レーズン・ワカメ・玉ねぎ	牛乳 小魚すなっく 牛乳 レーズンドーナッツ	527 kcal 15.2 g 18.3 g 73.1 g 1.1 g	乳
6	金	七夕そうめん なすのそぼろ炒め じゃが芋の含め煮 フルーツ(バナナ)	かぼちゃ&にんじんリング・じゃが芋・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・無調整豆乳・茹小豆缶	オクラ・キヌサヤ・コーン・なす・バナナ・玉ねぎ	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 豆乳小豆いろいろ	513 kcal 17.7 g 12.2 g 82.4 g 2.2 g	乳・小麦
7	土	ご飯 秋鮭のみそ焼き 豚肉と大根の大豆煮 すまし汁 フルーツ(パイン缶)	ご飯・さつまいも・とうもろこしすなっく・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・秋鮭・大豆・豚肉	えのき茸・パイナップル缶・りんごジュース・寒天・小松菜・人参・大根	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 りんごゼリー 大学芋	496 kcal 20.4 g 14.1 g 71.4 g 1.3 g	乳・小麦
9	月	鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き 鶏肉と切干大根煮 具だくさん汁 フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ご飯・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・シロイトタラ・牛乳・鶏肉・無調整豆乳	あおさ粉・インゲン・オレンジ・ごぼう・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	牛乳 いわしせんべい 牛乳 きなこパンケーキ	475 kcal 19.9 g 13.0 g 68.1 g 1.4 g	乳・小麦
10	火	夏野菜カレー トマトのごまサラダ フルーツ(白桃缶)	うどん・ごま・ご飯・砂糖・小魚せんべい・油	牛乳・鶏肉	かぼちゃ・きゅうり・コーン・トマト・なす・ワカメ・玉ねぎ・人参・水菜・白桃缶	牛乳 小魚せんべい 牛乳 冷やしわかめうどん	488 kcal 14.6 g 13.5 g 75.6 g 1.9 g	乳・小麦
11	水	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・パン粉・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豚肉	ごぼう・しめじ・とうもろこし・バナナ・小松菜・人参	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 五目おにぎり とうもろこし	542 kcal 21.3 g 14.0 g 80.4 g 1.1 g	乳・小麦
12	木	ソース焼きうどん チンゲン菜の彩り和え すまし汁 フルーツ(黄桃缶)	うどん・ごま・さつまいも・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豚肉・油揚げ	あおさ粉・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・チンゲン菜・トマト・パプリカ黄・黄桃缶・玉ねぎ・人参	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 さつまいももち フルーツ(オレンジ)	448 kcal 16.3 g 13.8 g 64.7 g 2.4 g	乳・小麦
13	金	豚肉の甘辛丼 じゃが芋とコーンのサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚&青のりリング・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鉄強化チーズ・豚肉	グリーンピース・コーン・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 小魚&青のりリング 牛乳 人参のおやき 鉄分強化チーズ	496 kcal 20.7 g 17.0 g 62.1 g 1.5 g	乳・小麦
14	土	ご飯 白糸タラのムニエル トマトソース 豆腐のサラダ すまし汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・豆腐	カットトマト缶・かぼちゃ・キャベツ・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参・洋なし缶	牛乳 わかめせんべい 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(洋梨缶)	451 kcal 18.2 g 12.4 g 65.5 g 1.0 g	乳・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
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.5未満	511	20.0	15.3	71.5	1.4



日	月	昼食	3色食品群			午前おやつ 午後おやつ	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・卵・小麦・落花生・そば・そばかき)
16	月	ご飯 秋鮭のおろし煮 キャベツの中華炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・秋鮭・豆腐・豚肉	オレンジ・キャベツ・なす・ほうれん草・枝豆・人参・大根	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	542 kcal 23.9 g 16.6 g 71.6 g 1.2 g	乳・卵・小麦
17	火	ご飯 ツナコロッケ 春雨サラダ スープ	ごま油・ご飯・さつま芋・じゃが芋・とうもろこしすなっく・パン粉・砂糖・春雨・小麦粉・油	おから・きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・無調整豆乳	ブロッコリー・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 きな粉豆乳プリン おさつスティック	528 kcal 16.9 g 16.0 g 78.3 g 0.9 g	乳・小麦
18	水	鉄分強化!ふりかけご飯 助宗タラの和風ステーキ ポパイソテー みそ汁 フルーツ(洋梨缶)	ごませんべい・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆腐・粉豆腐	あおさ粉・インゲン・キャベツ・ほうれん草・人参・生姜・長ねぎ・洋なし缶	牛乳 ごませんべい 牛乳 しらすのお好み焼き	492 kcal 24.8 g 15.6 g 60.9 g 1.5 g	乳・小麦
19	木	ご飯 夏野菜のシチュー キャベツとわかめのサラダ ヨーグルト	いわしせんべい・ご飯・バター・ベーキングパウダー・砂糖・米粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・無調整豆乳	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・なす・レーズン・ワカメ・玉ねぎ	牛乳 いわしせんべい 牛乳 レーズンドーナツ	531 kcal 15.3 g 18.3 g 74.0 g 1.1 g	乳
20	金	ひまわりライス なすと玉ねぎのツナ炒め じゃが芋の含め煮 フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・無調整豆乳・茹小豆缶	キヌサヤ・コーン・なす・バナナ・パプリカ赤・玉ねぎ・長ねぎ	牛乳 小魚せんべい 牛乳 豆乳小豆いろいろ	544 kcal 16.3 g 13.0 g 88.5 g 0.6 g	乳・小麦
21	土	ご飯 秋鮭のみそ焼き 豚肉と大根の大豆煮 すまし汁 フルーツ(パイン缶)	ご飯・さつま芋・しらす&わかめせんべい・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・秋鮭・大豆・豚肉	えのき茸・パイナップル缶・りんごジュース・寒天・小松菜・人参・大根	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 りんごゼリー 大学芋	498 kcal 20.4 g 14.1 g 72.0 g 1.3 g	乳・小麦
23	月	鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き 鶏肉と切干大根煮 具だくさん汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・ベーキングパウダー・砂糖・小魚&青のりリング・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・シロイトタラ・牛乳・鶏肉・無調整豆乳	あおさ粉・インゲン・オレンジ・ごぼう・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	牛乳 小魚&青のりリング 牛乳 きなこパンケーキ	471 kcal 19.8 g 13.0 g 67.3 g 1.4 g	乳・小麦
24	火	夏野菜カレー トマトのごまサラダ フルーツ(白桃缶)	うどん・ごま・ご飯・わかめせんべい・砂糖・油	牛乳・鶏肉	かぼちゃ・きゅうり・コーン・トマト・なす・ワカメ・玉ねぎ・人参・水菜・白桃缶	牛乳 わかめせんべい 牛乳 冷やしわかめうどん	486 kcal 14.6 g 13.5 g 75.2 g 1.9 g	乳・小麦
25	水	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・パン粉・花ふ・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豚肉	ごぼう・しめじ・とうもろこし・バナナ・小松菜・人参	牛乳 小魚すなっく 牛乳 五目おにぎり とうもろこし	540 kcal 21.3 g 14.0 g 79.9 g 1.1 g	乳・小麦
26	木	ソース焼きうどん チンゲン菜の彩り和え すまし汁 フルーツ(黄桃缶)	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ごま・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豚肉・油揚げ	あおさ粉・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・チンゲン菜・トマト・パプリカ黄・黄桃缶・玉ねぎ・人参	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 さつま芋もち フルーツ(オレンジ)	443 kcal 16.4 g 13.8 g 63.6 g 2.4 g	乳・小麦
27	金	豚肉の甘辛丼 じゃが芋とコーンのサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鉄強化チーズ・豚肉	グリーンピース・コーン・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 人参のおやき 鉄分強化チーズ	497 kcal 20.7 g 17.0 g 62.2 g 1.5 g	乳・小麦
28	土	ご飯 白糸タラのムニエル トマトソース 豆腐のサラダ すまし汁 ヨーグルト	ごま・ごませんべい・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・豆腐	カットトマト缶・かぼちゃ・キャベツ・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参・洋なし缶	牛乳 ごませんべい 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(洋梨缶)	453 kcal 18.3 g 12.5 g 65.4 g 1.0 g	乳・小麦
30	月	ご飯 秋鮭のおろし煮 キャベツの中華炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	チーズ・牛乳・秋鮭・豆腐・豚肉	オレンジ・キャベツ・なす・ほうれん草・枝豆・人参・大根	牛乳 小魚せんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	547 kcal 23.9 g 16.6 g 72.8 g 1.2 g	乳・卵・小麦
31	火	ご飯 ツナコロッケ 春雨サラダ スープ	ごま油・ご飯・さつま芋・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・パン粉・砂糖・春雨・小麦粉・油	おから・きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・無調整豆乳	きゅうり・トマト・ワカメ・寒天・玉ねぎ・白菜	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 きな粉豆乳プリン おさつスティック	526 kcal 16.6 g 16.0 g 78.4 g 0.9 g	乳・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。

★材料の都合により、献立を変更することがあります。

★野菜は安全を考慮し、加熱処理をしています。

★昆布とかつお節からだしを取り、素材の味を生かした調理をしています。

★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。

タイハイ(株)
店舗セクター
林業たい平橋店



七夕にみずあそび
楽しそうですね。