

リトルキッズ	8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		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	午前おやつ(1~2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質 脂質g 炭水化物g 塩分g	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質 脂質g 炭水化物g 塩分g	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	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g 炭水化物g 塩分g	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)							
1 日	ご飯 豚肉の治部煮風 さつま芋と枝豆の絡め焼き みそ汁	熱や力になるもの いわせんべい・ご飯・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆 牛乳・豆乳・小麦粉・片栗粉・油	血や肉や骨になるもの 牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆	体の調子を整えるもの チングン菜・ワカメ・玉ねぎ・枝豆・人参	574 kcal 20.6 g 12.4 g 92.9 g 0.9 g	牛乳 乳・小麦	713 kcal 25.1 g 14.0 g 118.7 g 1.1 g	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質 脂質g 炭水化物g 塩分g	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	熱や力になるもの いわせんべい・ご飯・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・味噌・油揚げ	牛乳 牛乳・小松菜・人参	499 kcal 20.6 g 12.5 g 73.0 g 1.5 g	牛乳 乳・小麦	617 kcal 25.4 g 14.3 g 93.0 g 1.5 g	エネルギーたんぱく質 脂質g 炭水化物g 塩分g	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)			
2 月	ご飯 鮭の甘辛だれ 小松菜と人参の煮浸し みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	ちりめん干し・牛乳・鮭・納豆・味噌・油揚げ	トマト・のり・黄桃缶・玉ねぎ・小松菜・人参	487 kcal 20.5 g 10.9 g 74.5 g 1.0 g	牛乳 牛乳・納豆巻き	594 kcal 25.1 g 12.2 g 93.4 g 1.2 g	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質 脂質g 炭水化物g 塩分g	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	熱や力になるもの ちりめん干し・牛乳・鮭・味噌・油揚げ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳・鶏肉・鮭・味噌・油揚げ	牛乳・小松菜・人参	448 kcal 18.3 g 15.8 g 56.8 g 1.7 g	牛乳 乳・小麦	548 kcal 22.3 g 18.8 g 71.1 g 2.2 g	エネルギーたんぱく質 脂質g 炭水化物g 塩分g	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)			
3 火	冷やし鶏ソーメン かぼちゃのこまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・しらす&わかめせんべい・ソメン・バター・砂糖・焼ぶ・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ・豆乳	オレンジ・かぼちゃ・ときゅうり・ワカメ・人参	444 kcal 18.2 g 15.9 g 56.3 g 1.7 g	牛乳 牛乳・カラメル風おふラスク	540 kcal 22.0 g 18.8 g 69.7 g 2.2 g	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質 脂質g 炭水化物g 塩分g	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	熱や力になるもの ちりめん干し・牛乳・鮭・味噌・油揚げ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳・鶏肉・鮭・味噌・油揚げ	牛乳・小松菜・人参	448 kcal 17.2 g 14.1 g 68.1 g 1.3 g	牛乳 乳・小麦	583 kcal 20.7 g 16.2 g 85.3 g 1.6 g	エネルギーたんぱく質 脂質g 炭水化物g 塩分g	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)			
4 水	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの磯風味焼き ほれん草と人参のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・ほれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ・豆乳	オレンジ・かぼちゃ・ときゅうり・ワカメ・人参	468 kcal 16.2 g 13.0 g 69.3 g 1.3 g	牛乳 牛乳・カラメル風おふラスク	568 kcal 19.3 g 15.0 g 86.3 g 1.6 g	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質 脂質g 炭水化物g 塩分g	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	熱や力になるもの ちりめん干し・牛乳・鮭・味噌・油揚げ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳・鶏肉・鮭・味噌・油揚げ	牛乳・小松菜・人参	489 kcal 17.6 g 13.8 g 72.6 g 1.5 g	牛乳 乳・小麦	598 kcal 21.1 g 15.9 g 91.3 g 1.9 g	エネルギーたんぱく質 脂質g 炭水化物g 塩分g	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)			
5 木 祝 立	●ネコちゃんライス チキンとかぼちゃのグラタン風 スープ フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・パター・パン粉・わかめせんべい・砂糖・小麦粉	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳	オレンジ・かぼちゃ・しめじ・のり・バセリ・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜	505 kcal 18.6 g 14.2 g 75.1 g 1.4 g	牛乳 牛乳・冷やしかわめうどん	620 kcal 22.5 g 16.5 g 94.6 g 1.8 g	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	午後おやつ	エビの米粉かき揚げ丼 チングン菜と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	546 kcal 15.6 g 13.8 g 87.9 g 1.1 g	牛乳 牛乳・芋ようかん	680 kcal 18.5 g 16.1 g 113.1 g 1.4 g	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	熱や力になるもの うどん・ご飯・パター・パン粉・わかめせんべい・砂糖・小麦粉	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳・鶏肉・鮭・味噌	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌	牛乳 牛乳・小松菜・水菜	489 kcal 17.6 g 13.8 g 72.6 g 1.5 g	牛乳 乳・小麦	598 kcal 21.1 g 15.9 g 91.3 g 1.9 g	エビの米粉かき揚げ丼 チングン菜と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	エビの米粉かき揚げ丼 チングン菜と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(バナナ)
6 金	エビの米粉かき揚げ丼 チングン菜と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・さつま芋・砂糖・小魚せんべい・米粉・油	エビ・ヨーグルト・牛乳・味噌・油揚げ	グリーンアスパラ・チングン菜・寒天・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白桃缶	546 kcal 15.6 g 13.8 g 87.9 g 1.1 g	牛乳 牛乳・芋ようかん	680 kcal 18.5 g 16.1 g 113.1 g 1.4 g	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	午後おやつ	エビ・ヨーグルト・牛乳・味噌・油揚げ	546 kcal 15.6 g 13.8 g 88.2 g 1.1 g	牛乳 牛乳・芋ようかん	674 kcal 18.5 g 16.1 g 111.9 g 1.4 g	エビの米粉かき揚げ丼 チングン菜と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(白桃)	エビの米粉かき揚げ丼 チングン菜と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)										
7 土	ご飯 鶏肉のけチャップ炒め 炒り豆腐 みそ汁	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ぶ・油	チーズ・牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌	キヤウソース・ケチャップ・バター・出汁・醤油・水・精製塩	524 kcal 19.3 g 17.2 g 70.4 g 1.2 g	牛乳 牛乳・ハリワッフルおにぎり・スティック野菜	651 kcal 23.6 g 20.7 g 89.5 g 1.5 g	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	午後おやつ	エビ・ヨーグルト・牛乳・味噌・油揚げ	546 kcal 15.6 g 13.8 g 88.2 g 1.1 g	牛乳 牛乳・芋ようかん	674 kcal 18.5 g 16.1 g 111.9 g 1.4 g	エビの米粉かき揚げ丼 チングン菜と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	エビの米粉かき揚げ丼 チングン菜と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(バナナ)										
8 日	ご飯 豆腐の和風野菜あん 鶏レバーのかひん焼き すまし汁	ごま・ご飯・とうもろこし・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏レバー・豆乳	イングン・ブロッコリー・チーズ・ケチャップ・バター・出汁・醤油・水・精製塩	488 kcal 19.6 g 15.9 g 65.7 g 1.5 g	牛乳 牛乳・豆乳	602 kcal 24.0 g 18.9 g 83.2 g 1.9 g	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	午後おやつ	エビ・ヨーグルト・牛乳・味噌・油揚げ	487 kcal 16.7 g 15.8 g 68.3 g 1.0 g	牛乳 牛乳・豆乳	595 kcal 20.0 g 18.6 g 85.5 g 1.2 g	エビの米粉かき揚げ丼 チングン菜と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(白桃)	エビの米粉かき揚げ丼 チングン菜と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)										
9 月	ご飯 豚ひき肉とキャベツのみそ炒め 大根のツナサラダ すまし汁	ごませんべい・ご飯・パター・砂糖・焼ぶ・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	483 kcal 16.8 g 15.9 g 67.0 g 1.0 g	牛乳 牛乳・豆乳スイートパン	589 kcal 20.1 g 18.6 g 83.8 g 1.2 g	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	午後おやつ	チーズ・牛乳・鶏肉・味噌	505 kcal 19.4 g 17.3 g 71.0 g 1.2 g	牛乳 牛乳・豆乳	651 kcal 23.6 g 20.7 g 89.5 g 1.5 g	エビの米粉かき揚げ丼 チングン菜と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(白桃)	エビの米粉かき揚げ丼 チングン菜と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)										
10 火	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ 鶏肉とチングン菜のくたぐた煮 みそ汁 フルーツ(パイナッ)	ごま油・ご飯・豆乳・味噌	おから・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	イングン・チングン菜・バインップル缶・玉ねぎ・人参	516 kcal 20.6 g 14.3 g 74.9 g 1.2 g	牛乳 牛乳・おからホットケーキ	635 kcal 25.1 g 16.6 g 94.4 g 1.5 g	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	午後おやつ	チーズ・牛乳・鶏肉・味噌	516 kcal 20.5 g 14.2 g 72.4 g 1.2 g	牛乳 牛乳・豆乳	625 kcal 25.1 g 16.6 g 92.2 g 1.5 g	エビの米粉かき揚げ丼 チングン菜と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(梨)	エビの米粉かき揚げ丼 チングン菜と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(パイナッ)										
11 水	ご飯 豚肉と夏野菜のトマト煮込み ほれん草のコーンサラダ みそ汁	ごま・ご油・ご飯・砂糖・小魚せんべい・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	カットトマトパック・かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	476 kcal 19.1 g 15.3 g 63.9 g 1.0 g	牛乳 牛乳・豆乳	579 kcal 23.2 g 18.1 g 79.1 g 1.2 g	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	アレルギー(乳・卵・小麦・蓮花粉・そば・えんりん)	午後おやつ	チーズ・牛乳・鶏肉・味噌	505 kcal 20.5 g 14.2 g 63.0 g 1.2 g	牛乳 牛乳・豆乳	625 kcal 25.1 g 16.6 g 92.2 g 1.5 g	エビの米粉かき揚げ丼 チングン菜と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(トマト)	エビの米粉かき揚げ丼 チングン菜と人参の和え物 みそ汁 フルーツ(トマト)										
12 木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 鶏肉と白菜のひじき煮 みそ汁 フルーツ(洋梨缶)	ご飯・しらす&わかめせ																								