



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		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)	午後おやつ	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そ ば・大豆・りんご)	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そ ば・大豆・りんご)	
16	水	ご飯 鶏肉とキャベツのトマト煮込み 切干大根とチンゲン菜のサラダ スープ	イチゴジャム・ごま せんべい・ご飯・砂糖・ 小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏 肉	カットトマトパック・キャ ベツ・チンゲン菜・パ プリ黄・玉ねぎ・人参・ 切干大根・長ねぎ	ケチャップ・ペーキン グパウダー・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ヨーグルトパン	495 kcal 15.9 g 15.0 g 71.8 g 1.1 g	乳・小麦	605 kcal 18.9 g 17.4 g 90.3 g 1.4 g	乳・小麦
17	木	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらみ フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ご ま・ごま油・じゃが芋・ ソーメン・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・茹 小豆缶	オレンジ・きゅうり・ワカ メ・人参	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 豆乳小豆うりょう	509 kcal 17.0 g 11.4 g 83.0 g 1.2 g	乳・小麦	625 kcal 20.3 g 12.7 g 105.3 g 1.5 g	乳・小麦
18	金	チキンライス かぼちゃとアスパラの豆乳グラタン風 スープ ヨーグルト	ご飯・バター・パン粉・ 砂糖・小魚せんべい・ 小麦粉・油	ツナフレック缶・ヨー グルト・牛乳・鶏肉・豆 乳・豚肉・粉豆腐	かぼちゃ・グリーンアス パ・パプリカ・コーン・ 玉ねぎ・小松菜・人 参	ケチャップ・出し汁・醬 油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	536 kcal 22.6 g 17.6 g 69.1 g 1.0 g	乳・小麦	660 kcal 27.9 g 21.2 g 86.1 g 1.2 g	乳・小麦
19	土	ご飯 白系タラのおろし煮 白菜と人参のサラダ みそ汁 フルーツ(洋なし缶)	ごま油・ご飯・しらす わかめせんべい・マヨ ネーズ・砂糖・小麦 粉・油	シロイタダ・チーズ・ 牛乳・豆腐・味噌	キヌサヤ・ほうれん草・ 枝豆・人参・大根・白 菜・洋なし缶	ふりかけ・みりん風調 味料・出し汁・醤油・酢	牛乳 しらすわかめせんべい 牛乳 チーズ入りふりかけ豆おにぎり スティック野菜	489 kcal 18.9 g 12.5 g 73.5 g 1.1 g	乳・卵・小麦	601 kcal 23.0 g 14.2 g 92.9 g 1.4 g	乳・卵・小麦
20	日	納豆ごはん チンゲン菜と豚肉のみそ炒め トマトときゅうりのごまサラダ すまし汁	うどん・ごま・ご飯・ほう れん草と小松菜せん べい・砂糖・油	牛乳・豚肉・納豆・味 噌・油揚げ	えのき茸・きゅうり・チ ンゲン菜・トマト・なす・ワ カメ・玉ねぎ・小松菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 冷やしきつねうどん	489 kcal 20.9 g 15.2 g 66.5 g 1.7 g	乳・小麦	597 kcal 25.7 g 18.0 g 82.5 g 2.2 g	乳・小麦
21	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・わかめ せんべい・砂糖・小麦 粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆 乳・味噌	インゲン・オレンジ・か ぼちゃ・コーン・ひじ き・プロコリー・黄桃缶・ 玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・出し 汁・醤油・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 スイートパンプキン フルーツ(黄桃缶)	458 kcal 14.3 g 14.6 g 67.9 g 1.0 g	乳・小麦	556 kcal 16.7 g 17.0 g 84.9 g 1.2 g	乳・小麦
22	火	鶏肉のケチャップバス た・すまし・もサラダ 豆乳スープ	さつま芋・スパゲッ ティ・バター・砂糖・小 魚すなっく・小麦粉・ 米粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	グリーンアスパラ・ごぼ り・チンゲン菜・パイン フルーツ・パプリカ赤・玉 ねぎ	ウスターソース・ケ チャップ・ペーキングパ ウダー・酒・出し汁・酢・ 水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 パインの米粉蒸しケーキ	519 kcal 16.0 g 14.6 g 79.2 g 1.4 g	乳・小麦	644 kcal 19.0 g 17.1 g 101.4 g 1.8 g	乳・小麦
23	水	麻婆豆腐丼 ほうれん草と大根のサラダ すまし汁	かぼちゃ&にんじん リング・ごま油・ご飯・砂 糖・片栗粉	ちりめんし・牛乳・ 豆腐・豚肉・納豆・味 噌・油揚げ	グリンピース・ニラ・のり・ ほうれん草・玉ねぎ・人 参・大根・万能ねぎ	出し汁・醤油・酢・水・精 製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 納豆巻き	494 kcal 19.7 g 14.6 g 68.9 g 1.0 g	乳・小麦	610 kcal 24.2 g 17.1 g 87.5 g 1.2 g	乳・小麦
24	イ ベ ン ト 日 木 立	●鮭とコーンのコロコロおにぎり 鶏肉とキャベツとアスパラの炒め物 かぼちゃの煮物 フルーツ(オレンジ)	ご飯・どうもこしす なっく・砂糖・小麦粉・ 油	きな粉・牛乳・鶏肉・ 鮭・豆乳	あおさ粉・オレンジ・か ぼちゃ・キャベツ・グ リーンアスパラ・コーン・ 枝豆・人参	ペーキングパウダー・ みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 どうもこしすなっく 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	533 kcal 24.2 g 15.6 g 71.2 g 0.9 g	乳・小麦	663 kcal 30.2 g 18.5 g 90.6 g 1.1 g	乳・小麦
25	金	ポークカレーライス トマトとワカメのしらすサラダ フルーツ(バナナ)	ごませんべい・ご飯・ じゃが芋・バター・りん ごジャム・砂糖・小麦 粉・油	しらす干し・牛乳・豆 乳・豚肉	トマト・バナナ・レーズ ン・ワカメ・玉ねぎ・人 参	SBカレーの王子さま 粒・ペーキングパウ ダー・酒・酢・水・精製 塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ふんわりスコーン	501 kcal 15.4 g 13.8 g 76.5 g 1.6 g	乳・小麦	613 kcal 18.2 g 15.8 g 96.7 g 2.0 g	乳・小麦
26	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の彩り炒め 大根のツナ和え みそ汁	いわしせんべい・ご 飯・さつま芋・砂糖・焼 ふ・油	ツナフレック缶・牛 乳・鶏肉・味噌	ごぼう・パプリカ黄・ピー マン・寒天・玉ねぎ・人 参・大根・白桃缶	ふりかけ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醤油・ 酢・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 さつま芋うかん フルーツ(白桃缶)	488 kcal 15.4 g 12.9 g 76.1 g 1.1 g	乳・小麦	597 kcal 18.1 g 14.7 g 96.0 g 1.4 g	乳・小麦
27	日	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 鶏レバーの野菜炒め みそ汁 ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・ 小魚せんべい・米粉・ 片栗粉・油	おから・スケソウタ・ ヨーグルト・牛乳・鶏レ バー・豆乳・味噌	しめじ・なす・玉ねぎ・ 小松菜・人参	ペーキングパウダー・ 酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 人参おからドーナツ	529 kcal 21.7 g 16.6 g 70.7 g 1.3 g	乳・小麦	651 kcal 26.7 g 19.8 g 88.3 g 1.6 g	乳・小麦
28	月	ご飯 豚肉の玉ねぎソース きゅうりと人参のサラダ みそ汁	ごま・ごま油・ご飯・し らす&わかめせんべ い・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	牛乳・鉄強化チーズ・ 豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・キヌサヤ・ きゅうり・プロコリー・玉 ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 かぼちゃの和風ニョウギ 鉄分強化チーズ	497 kcal 20.8 g 17.7 g 61.0 g 1.6 g	乳・小麦	612 kcal 25.5 g 21.2 g 76.0 g 2.0 g	乳・小麦
29	火	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉とキャベツのトマト煮込み 切干大根とチンゲン菜のサラダ スープ	イチゴジャム・ごま・わ かめせんべい・砂糖・ 小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏 肉	カットトマトパック・キャ ベツ・チンゲン菜・パ プリ黄・玉ねぎ・人参・ 切干大根・長ねぎ	ケチャップ・ペーキン グパウダー・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ヨーグルトパン	488 kcal 20.3 g 11.9 g 72.5 g 1.2 g	乳・小麦	595 kcal 24.8 g 13.5 g 90.6 g 1.5 g	乳・小麦
30	水	ご飯 鶏肉とキャベツのトマト煮込み 切干大根とチンゲン菜のサラダ スープ	イチゴジャム・ごま・わ かめせんべい・砂糖・ 小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏 肉	カットトマトパック・キャ ベツ・チンゲン菜・パ プリ黄・玉ねぎ・人参・ 切干大根・長ねぎ	ケチャップ・ペーキン グパウダー・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ヨーグルトパン	494 kcal 15.9 g 14.9 g 71.9 g 1.1 g	乳・小麦	605 kcal 18.9 g 17.4 g 90.3 g 1.4 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。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。

※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。

