

リトルキンズ		7月	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材	1～2歳児	
昼食			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)
1	火	ご飯 鶏ささみと野菜のおかゆ 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
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 13.7 8.8 38.3 0.6 kcal g g g 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 9.7 8.6 48.1 1.1 kcal g g g 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 9.6 6.9 39.5 0.6 kcal g g g g	小麦
5	土	ご飯 鶏肉の野菜炒め ブロッコリーのごま和え	ご飯・砂糖・油・ごま	鶏肉	玉ねぎ・チンゲン菜・ブ ロccoli・コーン	醤油・精製塩	341 10.6 3.9 62.6 0.2 kcal g g g g	小麦
6	日	ご飯 豚肉のみそ焼き チンゲン菜のコーン和え	ご飯・油・砂糖	豚肉・味噌	キャベツ・コーン・チン ゲン菜	みりん風調味料・醤油 出し汁・醤油・精製塩	316 8.3 1.9 63.7 0.3 kcal g g g g	小麦
7	月	●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 10.5 6.1 40.7 0.8 kcal g g g 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 10.4 4.7 52.9 0.6 kcal g g g g	小麦
9	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 人参のコンソメパティサラダ 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
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 14.7 9.3 42.0 0.6 kcal g g g g	小麦
11	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
12	土	ご飯 チキンチャップ ブロッコリーのマヨサラダ	ご飯・油・マヨネーズ	鶏肉	玉ねぎ・ブロッコリー・ コーン	ケチャップ	342 10.5 4.2 62.5 0.1 kcal g g g g	小麦
13	日	ご飯 豚肉とチンゲン菜の炒め物 ほうれん草のおかゆ・和え	ご飯・油	豚肉・かつお節	チンゲン菜・ほうれん 草・コーン	醤油・精製塩	332 8.4 4.5 61.5 0.3 kcal g g g g	小麦
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 12.1 9.3 34.3 1.3 kcal g g g 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 10.6 8.2 60.1 0.9 kcal g g g 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	
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	11.9	7.9	44.3	0.8	

※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。

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	
			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)
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	乳・小麦
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	乳・小麦
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	小麦
19	土	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え	ご飯・砂糖・油・ごま	鶏肉	ほうれん草・コーン	みりん風調味料・醤油	360 11.1 11.3 56.2 0.9	小麦
20	日	ご飯 鶏肉の野菜炒め ブロッコリーのごま和え	ご飯・砂糖・油・ごま	鶏肉	玉ねぎ・チンゲン菜・ブロッコリー・コーン	醤油・精製塩	341 10.6 3.9 62.6 0.2	小麦
21	月	鶏肉の冷やしおろしそうめん じゃが芋と人参のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	ごま油・じゃが芋・ソーメン・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉	オレンジ・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	257 11.3 8.6 34.1 1.0	小麦
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	290 10.4 4.7 52.9 0.6	小麦
23	水	ツナピラフ トマト煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・スパゲッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・油	ハンバーグ・ツナフレーク缶・豆腐	オレンジ・カットトマトパック・パセリ粉・じゃが芋・きゅうり・人参・キャベツ・玉ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	349 11.5 11.0 53.0 0.9	乳・卵・小麦
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	小麦
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	小麦
26	土	ご飯 豚肉のみそ焼き チンゲン菜のコーン和え	ご飯・油・砂糖	豚肉・味噌	キャベツ・コーン・チンゲン菜	みりん風調味料・醤油	316 8.3 1.9 63.7 0.3	小麦
27	日	ご飯 チキンチャップ ブロッコリーのマヨサラダ	ご飯・油・マヨネーズ	鶏肉	玉ねぎ・ブロッコリー・コーン	ケチャップ	342 10.5 4.2 62.5 0.1	小麦
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 12.1 9.3 34.3 1.3	小麦
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	小麦
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	乳・小麦
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	乳・小麦



献立表に書いてある食材を未接種の場合提供できません。予めご了承ください。

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。