



リトルキッズ	昼食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材			1〜2歳児		
		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	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	午後おやつ(1〜2歳児のみ)	アレルギー	アレルギー
1	月	ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉ののりみそ煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉	牛乳・鮭・豚肉・味噌	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・パインアップル缶・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・水	牛乳	507 kcal 20.9 g 13.5 g 79.5 g 1.1 g	乳・小麦	牛乳 バナンの米粉蒸しパン
2	火	ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜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・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	コーン・チンゲン菜・なす・ひじき・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 チーズスコーン	517 kcal 23.8 g 17.4 g 71.0 g 1.9 g	乳・小麦	牛乳 チーズスコーン
3	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) ●フルーツ(メロン)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	メロン・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳	459 kcal 21.5 g 18.0 g 57.0 g 0.8 g	乳・小麦	牛乳 ツナと人参のおやき風
4	木	夏野菜カレー 白菜とインゲンのサラダ スープ(大根・人参) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・パプリカ黄・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	501 kcal 16.1 g 18.3 g 73.8 g 1.7 g	乳・小麦	牛乳 ポパイケーキ
5	金	●ヒタそうめん なすと玉ねぎの味噌そば じゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・ソース・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌	オクラ・コーン・トマト・なす・バナナ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 ミニチャーハン風	475 kcal 19.4 g 14.4 g 70.4 g 1.3 g	乳・小麦	牛乳 ミニチャーハン風
6	土	鉄分強化！ふりかけご飯 しらすのき揚げ 豚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)	イチゴジャム・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらすのき・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 豆乳ホットケーキ	526 kcal 18.8 g 18.3 g 76.2 g 1.4 g	乳・小麦	牛乳 豆乳ホットケーキ
8	月	ご飯 助宗タラの煮付け 野菜と鶏肉のコーン炒め みそ汁(大根・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	きな粉・スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	オレンジ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油	牛乳 牛乳 きな粉蒸しパン	446 kcal 21.1 g 11.6 g 68.4 g 1.2 g	乳・小麦	牛乳 きな粉蒸しパン
9	火	ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ みそ汁(ごぼう・長ねぎ)	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	あおさ粉・インゲン・キャベツ・きゅうり・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・みりん・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	489 kcal 19.9 g 15.9 g 70.1 g 1.8 g	乳・小麦	牛乳
10	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ(チンゲン菜・人参)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆	オクラ・カットトマトパック・スズキキニ・チンゲン菜・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 ふんわりどら焼き	451 kcal 17.8 g 15.1 g 65.0 g 1.2 g	乳・小麦	牛乳 ふんわりどら焼き
11	木	ご飯 カラスカレイのごま衣焼き 白菜の油揚げのそぼろ煮 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・とうもろこし・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	みりん・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 フライドポテト とうもろこし	475 kcal 18.3 g 19.3 g 63.7 g 1.0 g	乳・小麦	牛乳 フライドポテト とうもろこし
12	金	鶏肉の甘辛丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(なす・えのき茸)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油・マヨネーズ	牛乳・鶏肉・牛乳・粉豆腐・味噌	えのき茸・かぼちゃ・きゅうり・なす・レーズン・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 カラメルがけ 粉豆腐のレーズンケーキ	498 kcal 18.6 g 16.6 g 74.0 g 1.3 g	卵・乳・小麦	牛乳 カラメルがけ 粉豆腐のレーズンケーキ
13	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁(ソーマン・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ソース・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キヌササ・キャベツ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・みりん・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 お好み焼き	518 kcal 25.8 g 16.6 g 71.5 g 1.1 g	乳・小麦	牛乳 お好み焼き
16	火	ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜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・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	コーン・チンゲン菜・なす・ひじき・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 チーズスコーン	513 kcal 23.8 g 17.4 g 69.8 g 1.9 g	乳・小麦	牛乳 チーズスコーン

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
1〜2歳	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g	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	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	494	20.8	16.4	70.4	1.3



リトルキッズ	昼食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材			1〜2歳児		
		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	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	午後おやつ(1〜2歳児のみ)	アレルギー	アレルギー
17	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) アップルゼリー	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	りんごジュース・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 ツナと人参のおやき風	472 kcal 21.3 g 18.2 g 59.9 g 0.8 g	乳・小麦	牛乳 ツナと人参のおやき風
18	木	夏野菜カレー 白菜とインゲンのサラダ フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・パプリカ黄・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 ポパイケーキ	505 kcal 16.2 g 18.4 g 74.7 g 1.7 g	乳・小麦	牛乳 ポパイケーキ
19	金	●盛岡名物じゃじゃ麺風 キャベツと油揚げの炒め物 すまし汁(なす・じゃが芋) フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	キャベツ・きゅうり・なす・バナナ・玉ねぎ・人参・生姜・万能ねぎ	みりん・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	485 kcal 20.5 g 18.1 g 64.4 g 1.5 g	乳・小麦	牛乳
20	土	鉄分強化！ふりかけご飯 しらすのき揚げ 豚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)	イチゴジャム・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらすのき・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 豆乳ホットケーキ	531 kcal 18.9 g 18.3 g 77.4 g 1.4 g	乳・小麦	牛乳 豆乳ホットケーキ
22	月	ご飯 助宗タラの煮付け 野菜と鶏肉のコーン炒め みそ汁(大根・豆腐) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	きな粉・スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	オレンジ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油	牛乳 牛乳 きな粉蒸しパン	447 kcal 21.0 g 11.5 g 68.8 g 1.2 g	乳・小麦	牛乳 きな粉蒸しパン
23	火	ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ みそ汁(ごぼう・長ねぎ)	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	あおさ粉・インゲン・キャベツ・きゅうり・ごぼう・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・みりん・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 炊き込みそばおにぎり スティック野菜	490 kcal 19.9 g 16.0 g 70.1 g 1.7 g	乳・小麦	牛乳 炊き込みそばおにぎり スティック野菜
24	水	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ(チンゲン菜・人参)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆	オクラ・カットトマトパック・スズキキニ・チンゲン菜・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 ふんわりどら焼き	446 kcal 17.8 g 15.1 g 63.8 g 1.2 g	乳・小麦	牛乳 ふんわりどら焼き
25	木	ご飯 カラスカレイのごま衣焼き 白菜の油揚げのそぼろ煮 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・とうもろこし・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	みりん・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 フライドポテト どうもろこし	473 kcal 18.2 g 19.2 g 63.1 g 1.0 g	乳・小麦	牛乳 フライドポテト どうもろこし
26	金	鶏肉の甘辛丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(なす・えのき茸)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油・マヨネーズ	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	えのき茸・かぼちゃ・きゅうり・なす・レーズン・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 カラメルがけ 粉豆腐のレーズンケーキ	493 kcal 18.5 g 16.6 g 72.7 g 1.3 g	卵・乳・小麦	牛乳 カラメルがけ 粉豆腐のレーズンケーキ
27	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁(ソーマン・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ソース・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キヌササ・キャベツ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・みりん・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 お好み焼き	519 kcal 25.8 g 16.7 g 71.4 g 1.1 g	乳・小麦	牛乳 お好み焼き
29	月	ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉ののりみそ煮 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・パインアップル缶・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 牛乳 バナンの米粉蒸しパン	508 kcal 20.9 g 13.4 g 79.8 g 1.2 g	乳・小麦	牛乳 バナンの米粉蒸しパン
30	火	ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜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・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	コーン・チンゲン菜・なす・ひじき・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 チーズスコーン	517 kcal 23.8 g 17.4 g 70.9 g 1.9 g	乳・小麦	牛乳 チーズスコーン
31	水	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁(油揚げ・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 ツナと人参のおやき風	460 kcal 21.4 g 18.0 g 57.5 g 0.8 g	乳・小麦	牛乳 ツナと人参のおやき風

※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のみの目安です。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ません。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歳児の栄養量は、午前おやつ・昼食・午後おやつ合計栄養量になります。

