

キッズ	7月 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)	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)		
1	月	シチュー ブロッコリーとたまごのサラダ みかん	ご飯・マヨネーズ・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・牛乳・玉子	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・みかん	シチュールウ・水・精製塩	351 kcal 11.7 g 13.1 g 48.4 g 1.0 g	卵・小麦	351 kcal 11.4 g 5.5 g 47.0 g 0.8 g	小麦
2	火	ご飯 豆腐と鶏ささみのとろみあん 白菜と玉ねぎのおかか炒め みそ汁(大根・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	オレンジ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	269 kcal 11.3 g 5.5 g 46.2 g 0.8 g	小麦	341 kcal 12.3 g 10.2 g 52.9 g 1.1 g	乳・小麦
3	水	ハヤシライス キャベツと人参のサラダ フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉	カットマト・パセリ・キャベツ・パセリ・バナナ・玉ねぎ・人参	とろけるハヤシ・酒・水・精製塩	310 kcal 9.8 g 10.6 g 45.9 g 0.8 g	小麦	314 kcal 10.8 g 9.9 g 49.4 g 0.8 g	乳・卵・小麦
4	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ かぼちゃのごまがらめ スープ(白菜・えのき茸) ヨーグルト	ごま・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・玉子・鶏肉	えのき茸・かぼちゃ・グリーンピース・玉ねぎ・白菜	ケチャップ・こしょう・コンソメ・醤油・水・精製塩	314 kcal 10.8 g 9.9 g 49.4 g 0.8 g	乳・卵・小麦	259 kcal 10.8 g 9.1 g 33.2 g 1.1 g	小麦 ※14
5	金	●ヒタソウめん 豆腐のそぼろあんかけ もやしとわかめのマヨサラダ ●フルーツ(メロン)	ソーメン・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	ツナブレイク缶・玉子・鶏肉・豆腐	オクラ・トマト・メロン・もやし・ワカメ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	265 kcal 11.6 g 10.1 g 31.8 g 1.0 g	卵・小麦 ※14	351 kcal 11.7 g 13.1 g 48.4 g 1.0 g	卵・小麦
8	月	ピーフシチュー キャベツのたまごサラダ もも	ご飯・マヨネーズ・じゃが芋・砂糖・油	牛肉・豚肉・牛乳・玉子	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もも	ピーフシチュールウ・水・精製塩	338 kcal 13.0 g 11.0 g 49.8 g 1.1 g	乳・小麦	266 kcal 9.7 g 5.0 g 47.6 g 0.8 g	乳・卵・小麦
9	火	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ キャベツの玉子とじ煮 みそ汁(さつま芋・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・玉子・味噌	オレンジ・キャベツ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	266 kcal 9.7 g 5.0 g 47.6 g 0.8 g	卵・小麦	278 kcal 10.8 g 10.7 g 36.4 g 1.1 g	乳・卵・小麦
10	水	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ(もやし・人参)	じゃが芋・スパゲッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	豚肉	きゅうり・グリーンピース・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・酒・水・精製塩	278 kcal 10.8 g 10.7 g 36.4 g 1.1 g	乳・卵・小麦	293 kcal 12.8 g 8.9 g 42.6 g 0.9 g	乳・卵・小麦
11	木	ご飯 玉子とズッキーニのスタミナ炒め 鶏大根 みそ汁(なめこ・花ふ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・玉子・鶏肉・味噌	ズッキーニ・なめこ・にんじん・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	293 kcal 12.8 g 8.9 g 42.6 g 0.9 g	乳・卵・小麦	293 kcal 10.2 g 9.8 g 42.8 g 0.6 g	小麦
12	金	ご飯 カラスカレイの衣焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(みかん缶)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	コーン・ごぼう・みかん缶・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	293 kcal 10.2 g 9.8 g 42.8 g 0.6 g	小麦	303 kcal 9.4 g 7.7 g 51.5 g 0.7 g	卵・小麦 ※18
15	月	うみのひ								
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	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
3~5歳	390	16.1	10.8	57.0	1.1	391	14.6	11.9	59.3	
1~2歳	285	11.8	7.9	41.7	0.8	293	11.0	8.9	44.5	



キッズ	7月 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)	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)		
16	火	ご飯 豆腐と鶏ささみのとろみあん 白菜と玉ねぎのおかか炒め みそ汁(みかん缶)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	みかん缶・ワカメ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	275 kcal 11.4 g 5.5 g 47.0 g 0.8 g	小麦	341 kcal 12.3 g 10.2 g 52.9 g 1.1 g	乳・小麦
17	水	ハヤシライス ブロッコリーとたまごのサラダ みかん	ご飯・マヨネーズ・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・牛乳・玉子	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・みかん	ハヤシルウ・水・精製塩	310 kcal 9.8 g 10.6 g 45.9 g 0.8 g	小麦	314 kcal 10.8 g 9.9 g 49.4 g 0.8 g	乳・卵・小麦
18	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ かぼちゃのごまがらめ スープ(白菜・えのき茸) ヨーグルト	ごま・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・玉子・鶏肉	えのき茸・かぼちゃ・グリーンピース・玉ねぎ・白菜	ケチャップ・こしょう・コンソメ・醤油・水・精製塩	314 kcal 10.8 g 9.9 g 49.4 g 0.8 g	乳・卵・小麦	259 kcal 10.8 g 9.1 g 33.2 g 1.1 g	小麦 ※14
19	金	●盛岡名物 じゃじゃ麺 ●お豆腐と夏野菜のサラダ すまし汁(もやし・ワカメ) フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・砂糖・片栗粉	鶏肉・豆腐・味噌	オクラ・きゅうり・トマト・バナナ・もやし・ワカメ・玉ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・酒・水・精製塩	259 kcal 10.8 g 9.1 g 33.2 g 1.1 g	小麦 ※14	351 kcal 11.7 g 13.1 g 48.4 g 1.0 g	卵・小麦
22	月	シチュー キャベツとたまごのサラダ もも	ご飯・マヨネーズ・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・牛乳・玉子	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もも	シチュールウ・水・精製塩	351 kcal 11.7 g 13.1 g 48.4 g 1.0 g	卵・小麦	266 kcal 9.7 g 5.0 g 47.6 g 0.8 g	卵・小麦
23	火	ご飯 白糸タラの野菜あんかけ キャベツの玉子とじ煮 みそ汁(さつま芋・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・玉子・味噌	オレンジ・キャベツ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	266 kcal 9.7 g 5.0 g 47.6 g 0.8 g	卵・小麦	278 kcal 10.8 g 10.7 g 36.4 g 1.1 g	乳・卵・小麦
24	水	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ(もやし・人参)	じゃが芋・スパゲッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	豚肉	きゅうり・グリーンピース・もやし・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・酒・水・精製塩	278 kcal 10.8 g 10.7 g 36.4 g 1.1 g	乳・卵・小麦	293 kcal 12.8 g 8.9 g 42.6 g 0.9 g	乳・卵・小麦
25	木	ご飯 玉子とズッキーニのスタミナ炒め 鶏大根 みそ汁(なめこ・花ふ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・玉子・鶏肉・味噌	ズッキーニ・なめこ・にんじん・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	293 kcal 12.8 g 8.9 g 42.6 g 0.9 g	乳・卵・小麦	293 kcal 10.2 g 9.8 g 42.8 g 0.6 g	小麦
26	金	ご飯 カラスカレイの衣焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(みかん缶)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	コーン・ごぼう・みかん缶・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	293 kcal 10.2 g 9.8 g 42.8 g 0.6 g	小麦	303 kcal 9.4 g 7.7 g 51.5 g 0.7 g	卵・小麦 ※18
29	月	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭のカレー風味揚げ さつま芋ときゅうりのサラダ みそ汁(チンゲン菜・焼ふ) アップルゼリー	ご飯・さつま芋・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	鮭・味噌	きゅうり・チンゲン菜・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参	カレーパウダー・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・精製塩	303 kcal 9.4 g 7.7 g 51.5 g 0.7 g	卵・小麦 ※18	269 kcal 11.3 g 5.5 g 46.2 g 0.8 g	小麦
30	火	ご飯 豆腐と鶏ささみのとろみあん 白菜と玉ねぎのおかか炒め みそ汁(大根・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	オレンジ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	269 kcal 11.3 g 5.5 g 46.2 g 0.8 g	小麦	320 kcal 10.9 g 12.7 g 41.9 g 1.1 g	乳・卵・小麦
31	水	チキンカレー だいごんのたまごサラダ もも	ご飯・マヨネーズ・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・牛乳・玉子	たまねぎ・にんじん・大根・もも	カレールウ・水・精製塩	320 kcal 10.9 g 12.7 g 41.9 g 1.1 g	乳・卵・小麦		

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見ただけ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ません。また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。
 ※14 この商品は「そば・卵」を含む製品と同じ施設で製造しておりますが、混入を最小限に抑えるように十分に配慮して生産されております。
 ※18 本製品で使用している海苔は、えび・かにの生息域で採取しています。
 ※60 本工場では小麦・乳を使用しております。