

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		午前おやつ(1～2歳児のみ)	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・えび・かに)	
							午後おやつ			
1	金	ご飯 カラスカレイの甘辛だれ 豚肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ごま油・ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	ごぼう・トマト・黄桃缶・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ツナと人参のおやし風	460 19.7 16.9 60.6 0.9	kcal g g g g	乳・小麦
2	土	ご飯 豚肉のとりも煮 じゃが芋のあおき粉炒め みそ汁	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・米粉・片栗粉・油・マカロニ	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	あおき粉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 マカロニきなこ	484 24.3 18.4 57.2 1.4	kcal g g g g	乳・小麦
3	日	休み								
4	月	ハヤシライス ポテトサラダ すまし汁 フルーツ(みかん缶)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油・ぶどうアイス	ワカメ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ・豆腐	みかん缶・グリーンピース・玉ねぎ・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩・ハヤシルウ	牛乳 ごま油・じゃが芋・砂糖・小魚すなっく・米粉・油・パン	493 19.6 15.7 72.9 1.7	kcal g g g g	乳・小麦
5	火	中華丼 チンゲン菜サラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	いわし・せんべい・ご飯・砂糖・米粉・油・パン	エビ・牛乳・豚肉・味噌	もやし・チンゲン菜・パイナップル缶・バナナ・寒天・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 いわし・せんべい 牛乳 あげばん	546 18.0 14.9 90.1 0.9	kcal g g g g	乳・小麦・えび
6	水	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏のからあげ ツナ炒り粉豆腐 みそ汁	ご飯・うどん・花ふ・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	ちりめん干し・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・納豆・粉豆腐・味噌・わかめ	あおき粉・キャベツ・グリーンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 冷やしわかめうどん	518 22.4 17.3 72.6 1.4	kcal g g g g	乳・小麦
7	木	ご飯 豆腐の和風野菜あん 鶏の甘辛煮 すまし汁	ごま・ご飯・しらす&わかめ・せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・バター	きな粉・ワカメ・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐	しめじ・トマト・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめ・せんべい 牛乳 クッキー	440 20.5 16.2 57.7 1.1	kcal g g g g	乳・小麦
8	金	豚丼 大根サラダ みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ごま・ご飯・バター・ほうれん草と小松菜・せんべい・砂糖・焼ふ・油	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・白桃缶	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 豆乳スイート・パン・クッキー	452 16.7 14.3 69.8 0.9	kcal g g g g	乳・小麦
9	土	ご飯 カラスカレイの照り焼き 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁 バナナ	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・わかめ・せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	ごぼう・チンゲン菜・バナナ・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 わかめ・せんべい 牛乳 おからホットケーキ	524 19.0 19.1 75.3 1.2	kcal g g g g	乳・小麦
10	日	休み								
11	月	休み								
12	火	ボークカレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(みかん缶)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニ・とうもろこしすなっく・砂糖・油	ワカメ・牛乳・鶏肉・豚肉	きゅうり・グリーンピース・コーン・パプリカ黄・ほうれん草・みかん缶・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 おふラスク	495 18.1 15.1 75.5 1.6	kcal g g g g	乳・小麦
13	水	ご飯 白糸タラのムニエル ささみとキャベツのおかか和え みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ごま油・せんべい・ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・ちりめん干し・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌	白桃缶・キャベツ・グリーンアスパラ・小松菜・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごま油・せんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	453 22.9 11.8 67.9 1.1	kcal g g g g	乳・小麦
14	木	冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまがらめ フルーツ(オレンジ)	かぼちゃ&にんじん・リング・ごま・ごま油・ソーマン・砂糖・片栗粉・油・ごはん	ワカメ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・ちりめん干し	オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 じゃこそぼろチャーハン	513 19.7 14.9 79.0 1.1	kcal g g g g	乳・小麦
15	金	ご飯 カラスカレイの甘辛だれ 豚肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ごま油・ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	ごぼう・ブロッコリー・黄桃缶・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ツナと人参のおやし風	468 20.0 16.9 61.7 0.9	kcal g g g g	乳・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		
3～5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満		601	25.1	19.8	85.5	1.5		
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		487	20.5	16.6	68.0	1.2		

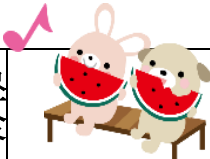


夏はたのしいにとが
いっぱいあるね～

グレイズ・キッズ
に専任の栄養士
がサポートします



食べ物は
よく噛んで

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		午前おやつ(1～2歳児のみ)	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・えび・かに)	
			午後おやつ							
16	土	ご飯 豚肉のとりも煮 じゃが芋のあおき粉炒め みそ汁	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・米粉・片栗粉・油・マカロニ	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	あおき粉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 マカロニきなこ	484 kcal 24.3 g 18.4 g 57.2 g 1.4 g	乳・小麦	
17	日	休み								
18	月	ハヤシライス ポテトサラダ すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油・バニラアイス	ワカメ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ・豆腐	オレンジ・グリーンピース・玉ねぎ・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩・ハヤシルウ	牛乳 ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油・バニラアイス	486 kcal 18.6 g 15.1 g 73.3 g 1.4 g	乳・小麦	
19	火	中華丼 チンゲン菜サラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・砂糖・小魚すなっく・米粉・油・パン	エビ・牛乳・豚肉・味噌	グリーンアスパラ・ごぼう・チンゲン菜・パイナップル缶・バナナ・もやし・寒天・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 あげばん	542 kcal 17.9 g 14.8 g 89.2 g 0.9 g	乳・小麦・えび	
20	水	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏のからあげ ツナ炒り粉豆腐 みそ汁	ご飯・うどん・花ふ・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	ちりめん干し・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・納豆・粉豆腐・味噌・わかめ	あおき粉・キャベツ・グリーンピース・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・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 冷やしわかめうどん	513 kcal 22.3 g 17.3 g 71.4 g 1.4 g	乳・小麦	
21	木	ご飯 豆腐の和風野菜あん 鶏の甘辛煮 すまし汁	ごま・ご飯・しらす&わかめ・せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・バター	きな粉・ワカメ・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐	しめじ・トマト・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめ・せんべい 牛乳 クッキー	438 kcal 20.4 g 16.1 g 57.1 g 1.1 g	乳・小麦	
22	金	夏祭り						牛乳 ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油・バニラアイス 牛乳 豆乳スイートパンプキン	452 kcal 16.7 g 14.5 g 69.3 g 0.9 g	乳・小麦
23	土	ご飯 カラスカレイの照り焼き 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁 バナナ	イチゴジャム・いわし・せんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・ツナフレーク缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	きゅうり・チンゲン菜・人参・バナナ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 いわし・せんべい 牛乳 おからホットケーキ	542 kcal 21.2 g 21.2 g 72.7 g 1.3 g	乳・小麦	
24	日	休み								
25	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭の照り焼き マカロニサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・しらす&わかめ・せんべい・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・パイナップル缶・ひじき・玉ねぎ・人参・とうもろこし	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油	牛乳 しらす&わかめ・せんべい 牛乳 おふラスク	510 kcal 23.0 g 18.3 g 67.8 g 1.4 g	乳・小麦	
26	火	ボークカレーライス きゅうりとワカメのサラダ スープ フルーツ(みかん缶)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・スパゲッティ・ほうれん草と小松菜・せんべい・砂糖・油	ワカメ・牛乳・鶏肉・豚肉	きゅうり・グリーンピース・コーン・パプリカ黄・ほうれん草・玉ねぎ・人参・みかん缶	SBカレーの王子さま顆粒・ウスターソース・ケチャップ・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 和風スパゲティ	493 kcal 18.2 g 15.1 g 75.6 g 1.6 g	乳・小麦	
27	水	ご飯 白糸タラのムニエル ささみとキャベツのおかか和え みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・バター・わかめ・せんべい・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌	オレンジ・キャベツ・グリーンアスパラ・小松菜・人参・長ねぎ・バナナ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめ・せんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	452 kcal 22.9 g 11.7 g 68.0 g 1.1 g	乳・小麦	
28	木	★お楽しみメニュー しょうゆラーメン ミニおにぎり フルーツヨーグルト	かぼちゃ&にんじん・リング・ごま・ごま油・中華麺・砂糖・片栗粉・油・ごはん	ワカメ・牛乳・豆乳・粉豆腐・豚肉	オレンジ・きゅうり・きゅうり・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 お楽しみケーキ	508 kcal 19.4 g 14.8 g 78.0 g 1.1 g	乳・小麦	
29	金	ご飯 カラスカレイの甘辛だれ 豚肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	かぼちゃ&にんじん・リング・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	オレンジ・ごぼう・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参・黄桃缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 かぼちゃ&にんじん・リング 牛乳 ツナと人参のおやし風	456 kcal 19.7 g 16.9 g 59.6 g 0.9 g	乳・小麦	
30	土	ご飯 豚肉のとりも煮 じゃが芋のあおき粉炒め みそ汁	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・米粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	あおき粉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ゼリー	480 kcal 24.2 g 18.4 g 56.7 g 1.4 g	乳・小麦	
31	日	休み								

※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。