

風食	3色食品群		1~2歳児					
			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)				
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					
16	金	ケチャップライス さつま芋のグラタン風 スープ ヨーグルト	ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・鶏肉・豆乳	えのき茸・グリーンピース・パセリ・玉ねぎ・人参	313 11.2 8.8 49.4 0.7	kcal g g g g	乳・小麦
17	土	お楽しみメニュー						
おやすみ								
	20	火	カレーライス 大根とブロッコリーのごまサラダ スープ フルーツ（白桃缶）	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉	インゲン・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・白桃缶	279 8.7 6.4 48.8 1.0	kcal g g g g
21	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・鶏肉・味噌	オレンジ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	279 12.2 6.5 44.1 0.8	kcal g g g g	小麦
22	木	ご飯 チキンソテー チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁	ご飯・砂糖・油	しらす干し・鶏肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	280 11.4 8.7 39.7 0.9	kcal g g g g	小麦
おやすみ								
24	土	お楽しみメニュー						
おやすみ								
26	月	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ（黄桃缶）	うどん・砂糖・油	豚肉・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜・黄桃缶・長ねぎ	281 12.4 9.3 35.5 0.8	kcal g g g g	小麦
27	火	豚肉の甘辛丼 さっぱりポテトサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・油	豆乳・豚肉・味噌	インゲン・パプリカ黄・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	256 10.6 5.2 43.2 0.6	kcal g g g g	小麦
28	水	ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ（バナナ）	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・切干大根	315 11.7 10.0 46.3 0.5	kcal g g g g	小麦
29	木	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と小松菜の中華炒め 白菜と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・白菜	268 9.5 7.6 41.8 0.8	kcal g g g g	小麦
30	金	ケチャップライス さつま芋のグラタン風 スープ ヨーグルト	ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・鶏肉・豆乳	グリーンピース・パセリ・もやし・玉ねぎ・人参	312 11.2 8.8 48.8 0.7	kcal g g g g	乳・小麦

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見ただ目で分かりやすくする為の目安です。香辛料や正油・みそなどの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。
 ※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。