	_(		<u>_</u> 6	<u>📤</u> ★		4	( <u>*</u>	· /	
j L	H		* **	3色食品群	N <sub>inf</sub>	1~	-2歳児	3~	5歳児
'n	昼					エネルギー たんぱく質		エネルギー たんぱく質 脂質	
ルキッズ	食	A.		血や肉や骨に	体の調子を	たんぱく質 脂質 炭水化物	アレルギー	炭水化物	アレルギー
×	$\hat{}$		熱や力になるもの	なるもの	整えるもの	温分	(乳・卵・小麦・落花生・そ ば・えび・かに)	塩分	(乳・卵・小麦・落花生・ ば・えび・かに)
		ハヤシライス	ご飯・砂糖・油	豚肉	グリンピース・レーズ ン・黄桃缶・玉ねぎ・人	282 kcal		381 kcal	
1	土	白菜サラダ フルーツ(黄桃缶)			参・白菜 ・白菜	7.7 g 5.2 g		10.4 g 7.0 g	
1	т.	フルーク(典例田)				5.2 g 49.3 g		7.0 g 66.6 g	
						1.0 g		1.4 g	
		ご飯	ご飯・じゃが芋・砂糖・	鶏肉·豆腐	玉ねぎ・枝豆・小松	314 kcal	小麦	424 kcal	小麦
		鶏肉の治部煮風	小麦粉・片栗粉・油		菜・人参・大根	12.0 g		16.2 g	
2	日	じゃが芋と枝豆の甘辛焼き				7.2 g		9.7 g	
		みそ汁				48.5 g		65.5 g	
		ご飯	ご飯・砂糖・小麦粉・	鮭・豚肉・油揚げ	チンゲン菜・トマト・黄	303 kcal	小麦	0.0 8	小麦
		鮭の甘辛だれ	油	DE PAPA IMISON	桃缶・玉ねぎ・人参	15.0 g	11.2	20.3 g	112
3	月	豚肉とチンゲン菜の煮物				7.0 g		9.5 g	
		すまし汁				42.5 g		57.4 g	
		フルーツ(黄桃缶)				0.5 g		0.7 g	
		冷やし鶏ソーメン	ごま・ごま油・さつま 芋・ソーメン・砂糖・片	鶏肉	オレンジ・きゅうり・ワカメ・人参	261 kcal	小麦	352 kcal	小麦
4	火	大学芋 フルーツ(オレンジ)	デ・ソーメン・砂糖・斤 栗粉・油	I	/ · 八≫	9.2 g 3.6 g		12.4 g 4.9 g	
12	^	フルーフ (タレンン)	21*122 DH	I		3.6 g 47.3 g		4.9 g 63.9 g	
				1		1.7 g		2.3 g	
_		鉄分強化!ふりかけご飯	ごま油・ご飯・砂糖・小	カラスカレイ・豚肉	あおさ粉・キャベツ・バ	288 kcal	小麦	389 kcal	小麦
		カラスカレイの磯風味焼き	麦粉・片栗粉・油	1	ナナ・パプリカ黄・ほう	10.6 g		14.3 g	
5	水	茹で豚とほうれん草のサラダ		1	れん草・大根・長ねぎ	7.7 g		10.4 g	
	l	みそ汁		I		42.8 g		57.8 g	
	_	フルーツ(バナナ)				0.8 g		1.1 g	
	1 11	ネコちゃんライス	ご飯・バター・パン粉・ 砂糖・小麦粉	ツナフレーク缶・鶏肉・ 豆乳・豆腐	オレンジ・かぼちゃ・の り・パセリ・レーズン・玉	341 kcal	乳・小麦		乳・小麦
6	v	チキンとかぼちゃのグラタン風 スープ	知帽 小灰初	立孔"立拗	り・ハセリ・レースン・玉ねぎ・小松菜・人参	12.8 g		17.3 g 12.8 g	
木	1 44	スープ フルーツ(オレンジ)			48C 11DM 709	9.5 g 50.0 g			
	立	- 1 (4 p z z )		I		50.0 g 0.7 g		67.5 g 0.9 g	
		タコライス風	ご飯・油	チーズ・豚肉	キャベツ・コーン・トマ	274 kcal	乳・小麦		乳・小麦
		スープ			ト・バナナ・ワカメ・玉	8.5 g		11.5 g	
7	金	フルーツ(バナナ)		1	ねぎ・人参	7.1 g		9.6 g	
		1		I		43.0 g		58.1 g	
		Luck form	0.14 0p	10.1 2 20.1		1.1 g	1 -4-	1.5 g	1 -4-
	l	ご飯	ごま油・ご飯・砂糖・小 寿粉・油	おから・鶏肉	キャベツ・ごぼう・しめ じ・ピーマン・ひじき・	287 kcal	小麦		小麦
8	+	鶏肉のケチャップ炒め ひじきとおからの炒り煮	久切"曲	I	玉ねぎ・人参	10.2 g		13.8 g	
0	T	ひじさとおからの炒り煮 みそ汁		I				10.1	
	l	or C11		I		44.6 g 0.9 g		60.2 g 1.2 g	
		ご飯	ご飯・砂糖・小麦粉・	鶏レバー・豆腐	インゲン・グリンピー	262 kcal	小麦		小麦
	l	豆腐の和風野菜あん	片栗粉·油		ス・プロッコリー・玉ね	12.4 g		16.7 g	
9	日	鶏レバーのかりん焼き		1	ぎ・人参・白菜	5.3 g		7.2 g	
		すまし汁				40.1 g		54.1 g	
		64 / 36 / 1 > 10 1 1 1 V &C	when middle life a St.	On Loren to be Strade	1	0.8 g	1 4	1.1 g	1.4
		鉄分強化!ふりかけご飯	ご飯・砂糖・焼ふ・油	ツナフレーク缶・豚肉	キャベツ・トマト・ワカ メ・玉ねぎ・小松菜	281 kcal	小麦	379 kcal	小麦
10	月	豚ひき肉とキャベツのみそ炒め トマトとワカメのツナサラダ		I	> 140€ 447₩	10.8 g 8.7 g		14.6 g 11.7 g	
10	7	すまし汁		I		38.1 g		51.4 g	
		7 5011		1		0.9 g		1.2 g	
		ご飯	ご飯・じゃが芋・砂糖・	鶏肉・鮭	インゲン・バイナップル	304 kcal	小麦		小麦
	١.	鮭のコロコロ甘辛揚げ	片栗粉·油	1	缶・ほうれん草・玉ね	12.8 g	1	17.3 g	
11	火	鶏肉とほうれん草のくたくた煮		1	ぎ・人参	7.0 g		9.5 g	
		みそ汁		1		45.8 g		61.8 g	
	_	フルーツ(パイン缶)	or high order allers or	87°-d-		0.8 g	1.4	1.1 g	1 -45
	l	ご飯	ごま油・ご飯・花ふ・砂 糖・油	豚肉	カットトマトパック・かぼ ちゃ・コーン・なす・ワ	287 kcal	小麦		小麦
12	水	豚肉と夏野菜のトマト煮込み	4倍·沿出	I	ちゃ・コーン・なす・ワ カメ・玉ねぎ・小松菜	11.0 g		14.9 g	
12	小	小松菜のコーンサラダ みそ汁		I	ハン エ400 11四米	7.2 g 42.6 g		9.7 g 57.5 g	
	l	or C11		I		42.6 g		57.5 g	
		ご飯	ご飯・砂糖・小麦粉・	スケソウタラ・鶏肉	ブロッコリー・ほうれん	263 kcal	小麦	355 kcal	小麦
		助宗タラの照り焼き	油	1	草・玉ねぎ・赤ピーマ	13.0 g	- ~	17.6 g	
13	木	鶏肉と白菜の和え物		I	ン・白菜・洋なし缶	4.8 g		6.5 g	
	l	みそ汁		I		39.8 g		53.7 g	
		フルーツ(洋梨缶)				0.6 g		0.8 g	
	1	ポークカレーライス		豚肉	アスパラ・カリフラワー・	277 kcal		374 kcal	
1.4	Δ	カリフラワーとアスパラのサラダ	油	I	みかん缶・玉ねぎ・人 参	8.2 g		11.1 g	
14	金	フルーツ(みかん缶)		I	100	5.3 g		7.2 g	
	l			I		47.6 g 0.7 g		64.3 g 0.9 g	
		で毎	ご飯・バター・砂糖・小	シロイトタラ・花かつ	キャベツ・コーン・チン		到 . 小丰		乳•小麦
	l	こ敗 白糸タラのムニエル	こ助・ハター・砂糖・小 麦粉・油	シロイトダフ・化かつお・鶏肉	ゲン茎・パイナップル		乳・小麦		孔*小友
15	土	日ボタフのムニエル 鶏肉とキャベツのおかか和え	<	N 708179	缶・ブロッコリー・長ね	12.5 g 5.8 g		16.9 g 7.8 g	
10		みそ汁		1	ž	39.4 g		53.2 g	
	l	ブルーツ(パイン缶)		1	]	0.5 g		0.7 g	
年	Bich.	給与栄養目標量			月平均給与栄養量	18	•		
		エネルキー/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		k化物g	塩分g	
	歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	392	15.1	9.6	,	59.0	1.2	
$1\sim 2$	版	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	290	11.2	7.1		13.7	0.9	l
								1811910.	













エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分

12.1

48.4

42.9

263 ko 9.3 g 3.6 g

47.8

ピーマン・玉ねぎ・人 267 kcal 乳・小麦 参・白菜・白桃缶 11.3 σ

コーン・玉ねぎ・枝豆・ 人参・大根・白桃缶 8.1 g 卵・小麦

48 1

12.4

10.8

38.1

12.0 g

15.0 g

303 kcal 小麦

48.5

11.3 g 8.8 g 34.7 g

314 kcal 小麦

305 kcal 小麦

整えるもの

玉ねぎ・枝豆・小松 菜・人参・大根

スナップエンドウ・チン ゲン菜・黄桃缶・玉ね

ベッ・玉ねぎ・ピー ベ・オクラ

人参・ミニトマト

インゲン・グリンピー ス・ブロッコリー・玉ね

・玉ねぎ・小松菜

オレンジ・キャベツ・ きゅうり・コーン・しめ じ・ブロッコリー・玉ね

なす・圡ねき・人》 ぼちゃ・バナナ

ピーマン・人参・なす 生姜・キャベツ

Eねぎ・トマト・ピーマ ノ・きゅうり・オクラ・え りき

グリンピース・レーズ ン・黄桃缶・玉ねぎ・人 参・白菜

玉ねぎ・枝豆・小松 菜・人参・大根

チンゲン菜・トマト・黄 桃缶・玉ねぎ・人参

ぎ・人参

ぎ・人参・白菜

ぎ・人参

メ・人参

熱や力になるもの

ご飯・じゃが芋・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油

ごま・ごま油・さつま 芋・ソーメン・砂糖・片 栗粉・油

じゃが芋・スパゲッ ティ・バター・砂糖・片

ご飯・じゃが芋・マヨ ネーズ・砂糖・油

ご飯・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油

ター・マヨネーズ・砂糖・油

ロールパン・さつまい も・油・砂糖・オリーフ

ご飯・砂糖・油

片栗粉・油

ご飯・砂糖・焼ふ・油 ツナフレーク缶・豚肉

ご飯・ごま油・砂糖・ご 豚肉・厚揚げ

ご飯・じゃが芋・砂糖・ 鶏肉・豆腐 小麦粉・片栗粉・油

ご飯・砂糖・小麦粉・ 鮭・豚肉・油揚け

栗粉·油

ご飯・砂糖・小麦粉・ 鮭・豚肉・油揚け

鶏肉·豆乳·豚肉

鶏肉の治部煮風

日 じゃが芋と枝豆の甘辛焼き

鮭の甘辛だれ 月 豚肉とチンゲン菜の煮物

すまし汁

大学芋 火 フルーツ(オレンジ)

鶏肉の野菜炒め

豚肉と野菜の豆乳スープ フルーツ(白桃缶)

鶏のから揚げ

ひじきの炒り煮 カレーライス 大根のマヨサラダ

土 フルーツ(白桃缶)

豆腐の和風野菜あん

鉄分強化!ふりかけご飯 豚ひき肉とキャベツのみそ炒め 月 トマトとワカメのツナサラダ

日 鶏レバーのかりん焼き

煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ

かぼちゃの甘辛だれ バナナ

肉みそ丼 キャベツの胡麻和え スープ

ロールパン ポークビーンズ

さつまいもサラダ

ハヤシライス

土 フルーツ(黄桃缶)

鶏肉の治部煮風 日 じゃが芋と枝豆の甘辛焼き

月 豚肉とチンゲン菜の煮物 すまし汁

白菜サラダ

みそ汁

鮭の甘辛だれ

豆腐スープ フルーツ(オレンジ)

すまし汁

17

22

23

24

アレルギー

アレルギー

424 kcal 小麦

16.3 g 9.7 g

65.3 g 0.9 g

9.5

57.9 g

355 kc 12.6 g

4.9 g

64.5 g

15.3 g 11.9 g

46.8 g

10.4 g 64.9 g

54.1

14.6 g 11.7 g

51.4 g

69.5 g

381 kcal

10.4 g

7.0 g 66.6 g

424 kcal 16.2 g

9.7

65.5 g 0.9 g

20.3 g 9.5 g

409 kcal 小麦

356 kcal 乳·卵·小麦 481 kcal 乳·卵·小麦

360 kcal 乳·小麦

408 kcal 卵·小麦 10.9 g

354 kcal 小麦 16.7 g

379 kcal 小麦

礼·卵·小麦

小麦

412 kcal