



2025年度 南行徳せいわ保育園 6月 給食だよ!

春の暖かさから一転、紫陽花が咲き始め、梅雨の季節が近づいてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。日ごろから栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけましょう。また、高温多湿となるこの時期は、食中毒予防が大切です! しっかりと食品の加熱、早めの喫食、適切な保存などを意識して、健康を守っていきましょう。

◆6月は「食育月間」です◆

平成17年に「食育基本法」が施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は**食育月間**、毎月19日は**食育の日**と定められました。「食育」と聞くと特別なことのように思っていますが、なにげなく行っている日々の声掛けも十分な食育です。スプーンやフォークの持ち方や、よく噛んで食べること、食事の前は手洗いすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみてください。

食事のマナー

いただきます!



「命をいただく」という意味もこめられた食事のあいさつ。食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。

食事のお手伝い



家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。

親子でクッキング



料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これを自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。

食中毒を予防しよう!

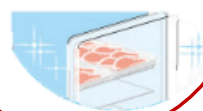
食中毒を予防する3つのポイント!

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の発生が心配されます。味、臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう...ということがあるので、きちんと予防しましょう!!

1. につけない
清潔・洗浄・手洗い
洗う・別々に使う・包む



2. 増やさない
低温管理・乾燥
冷蔵・冷凍保存



3. やっつける
加熱・消毒
食材・器具の殺菌



家庭での食中毒対策



- 手は石鹸で、洗える食材(野菜など)は流水でしっかりと洗う。生肉や鮮魚はラップやビニール袋でしっかり包み、他の食材に触れないようにする。まな板と包丁は「生肉・鮮魚など加熱する食材用」と「生野菜や調理済み食材用」で2つ以上用意。
- 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。作った料理は早めに食べきる。
- しっかりと火を通し、特に肉の生焼けに注意。調理器具は使ったらすぐに洗い、できれば熱湯(80℃5分以上)で消毒。

むし歯予防のポイント



口は食べ物を碎いてだ液と混ぜ、胃に送り込む最初の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べることができず、消化にも影響を及ぼします。むし歯とは、むし歯菌が糖類をえさにして酸を発生させることによって歯が溶かされる病気です。特に乳歯はむし歯になりやすく、進行も早いといわれています。

歯磨きを毎日きちんと行い、習慣づけることが大切です。健康な歯を保ち、おいしく楽しいご飯の時間を過ごしましょう。

【むし歯を作らない食べ方】

- ・ おやつや菓子類は時間を決めて食べ、だらだら食いをしない。
- ・ ごぼうなどの根菜類をはじめ、適度な硬さがあり食物繊維が豊富な食品をよく噛んで食べる。
- ・ 規則正しい食生活を心がける。
- ・ 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物の常用は控える。



給食室より

子どもの日にちなんで、こいのぼりに見立てたおやつを提供しました。みんな興味津々...子どもたちが元気で大きくなりますように、との願いを込めて作りました。



こいのぼり寒天



新しいお友達も保育園に慣れ、給食をしっかりと食べられるようになりました。

★先月の人気メニュー★

「パワフルおにぎり」

【材料(子ども1人分)】

ご飯	50g	冷凍グリーンピース	5g
高鉄大豆ふりかけ	1/2袋	とろけるスライスチーズ	1/4枚

【作り方】

- ①米は通常通りに炊く
 - ②炊き上がったご飯に食べやすい大きさにちぎったチーズ、茹でて潰したグリーンピースを混ぜる
 - ③②をおにぎりにして、ふりかけをまぶす
- ※ふりかけは②と一緒に混ぜ込んでもOK!



旬の果物:すいかが入ります

6月に旬のフルーツ「小玉すいか」が入ります。

下記の2点に気をつけて、旬の味覚を楽しんでください!

★複数回ご家庭でチャレンジしてから園で

食べるようにしましょう。



★種を誤飲しないよう、事前に取り除きましょう。



6月											
リトルキッズ	屋食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材	1～2歳児		3～5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	午後おやつ	アレルギー	アレルギー		
1	日	甘辛鶏の彩り丼 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁(ほうれん草・ごぼう)	うどん・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・ごぼう・チンゲン菜・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 20.0g 15.9g 69.8g 1.4g	乳・小麦 489kcal 24.6g 18.9g 88.7g 1.8g	アレルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		
2	月	ご飯 助宗タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	ステーキ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	オレンジ・かぼちゃ・ひじき・人参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 491kcal 22.5g 19.0g 63.2g 1.4g	乳・小麦 605kcal 27.8g 22.8g 78.7g 1.8g	アレルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		
3	火	スパゲティオボリタン さつま芋とコーンのコロコロ炒め スープ(チンゲン菜・人参)	イチゴジャム・さつま芋・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐	コーン・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 527kcal 22.5g 19.7g 69.9g 1.5g	乳・小麦 653kcal 27.7g 23.9g 87.6g 1.9g	アレルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		
4	水	ご飯 ●鮭のかみかみ ●かみかみ ●みそ汁(なす・万能ねぎ) ●フルーツ(すいか)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鮭・納豆・味噌	あおさ粉・えのき・しめじ・なす・もやし・玉ねぎ・小玉すいか・人参・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 464kcal 20.6g 11.0g 75.4g 1.4g	乳・小麦 570kcal 25.2g 12.3g 95.0g 1.6g	アレルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		
5	木	チキンカレーライス キャベツときゅうりのツナ和え スープ(豆腐・小松菜) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・米粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・茹小豆缶	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・小松菜・人参	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・水・精製塩	牛乳 538kcal 21.8g 18.6g 76.8g 1.7g	乳・小麦 667kcal 26.9g 22.5g 96.5g 2.2g	アレルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		
6	金	ご飯 白糸タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のごまサラダ 具だくさん汁(豚肉・玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・豚肉・味噌	オレンジ・トマト・バナナ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜・寒天・ぶどうジュース・りんごジュース	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 494kcal 18.8g 14.0g 77.6g 1.1g	乳・小麦 612kcal 23.0g 16.3g 98.6g 1.4g	アレルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		
7	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参のナムル風 みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・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・酢・精製塩	牛乳 536kcal 21.1g 20.6g 72.5g 1.7g	乳・小麦 664kcal 25.9g 25.2g 90.6g 2.2g	アレルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		
8	日	ご飯 ガラスカレイのバター醤油焼き 鶏レバーの生煮煮 すまし汁(ソーメン・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ソーメン・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おかから・ガラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆乳	チンゲン菜・レーズン・ワカメ・人参・生姜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 538kcal 22.5g 16.9g 80.5g 1.4g	乳・小麦 668kcal 27.8g 20.1g 101.9g 1.8g	アレルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		
9	月	ご飯 肉野菜のせさっぱり温奴 きゅうりと人参の和え物 みそ汁(大根・焼ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 472kcal 17.3g 14.2g 73.9g 0.8g	乳・小麦 585kcal 20.8g 16.6g 94.2g 0.9g	アレルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		
10	火	ご飯 白糸タラのみそパン粉揚げ 白菜とコーンのそぼろ煮 すまし汁(かぼちゃ・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・シロイタダ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・コーン・人参・白菜・白桃缶	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 471kcal 19.8g 14.3g 70.5g 0.8g	乳・小麦 583kcal 24.3g 16.7g 89.6g 0.9g	アレルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		
11	水	納豆ごはん 豚生姜炒め もやしとトマトのサラダ みそ汁(キャベツ・なめこ)	ご飯・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・豚肉・納豆・味噌	キャベツ・トマト・なめこ・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参・生姜・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 491kcal 19.8g 16.7g 70.7g 1.2g	乳・小麦 610kcal 24.3g 20.0g 89.9g 1.5g	アレルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		
12	木	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ アップルゼリー	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・ソーメン・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・豚肉・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・きゅうり・りんごジュース・ワカメ・寒天・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 517kcal 19.4g 19.2g 71.9g 1.3g	乳・小麦 640kcal 23.6g 23.1g 90.5g 1.6g	アレルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		
13	金	ご飯 照り豚となすの和グラタン風 キャベツのおおかサラダ スープ(さつま芋・長ねぎ)	ごま油・ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・なす・パセリ・玉ねぎ・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 464kcal 19.9g 16.2g 65.4g 1.1g	乳・小麦 568kcal 24.2g 19.2g 81.5g 1.4g	アレルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		
14	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参の醤油炒め みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆缶	みかん缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 442kcal 19.9g 12.7g 66.5g 1.0g	乳・小麦 540kcal 24.3g 14.6g 83.0g 1.1g	アレルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		
15	日	甘辛鶏の彩り丼 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁(ほうれん草・ごぼう)	うどん・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・ごぼう・チンゲン菜・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 494kcal 20.1g 15.9g 71.0g 1.4g	乳・小麦 608kcal 24.6g 18.9g 88.7g 1.8g	アレルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量							
3～5歳		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				
1～2歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	613	25.1	19.6	90.1	1.6				
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	496	20.5	16.4	71.5	1.3				
食べ物は良し噛んで食べましょう。 よく噛んで、身体を元気にしよう。											

食べ物は良く噛んで食べましょう。
良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

※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を目安です。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。

※1～2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつのか合計栄養価になります。

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		3～5歳児	
リトルキッズ		昼食	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	3色食品群以外の使用食材	午後おやつ	午後おやつ(1～2歳児のみ)	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・ひまわり油・ごま油)	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・ひまわり油・ごま油)
16	月	ご飯 助宗タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	ステーキ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	オレンジ・かぼちゃ・ひじき・人参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 スイートパンプキン鉄分強化チーズ	489 kcal 22.4 g 18.8 g 62.9 g 1.4 g	乳・小麦	605 kcal 27.8 g 22.8 g 78.7 g 1.8 g
17	火	スパゲティオボリタン さつま芋とコーンのコロコロ炒め スープ(チンゲン菜・人参)	イチゴジャム・さつま芋・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐	コーン・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 粉豆腐のジャムクッキー	528 kcal 22.4 g 19.6 g 70.3 g 1.5 g	乳・小麦	653 kcal 27.7 g 23.9 g 87.6 g 1.9 g
18	水	ご飯 鮭と野菜の炒め物 切干大根ともやし和え みそ汁(なす・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鮭・納豆・味噌	あおさ粉・インゲン・えのき茸・なす・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 あおさ粉巻き納豆	468 kcal 20.4 g 11.0 g 76.5 g 1.1 g	乳・小麦	574 kcal 25.0 g 12.2 g 96.5 g 1.4 g
19	木	チキンカレーライス キャベツときゅうりのツナ和え スープ(豆腐・小松菜) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・米粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・茹小豆缶	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・小松菜・人参	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・水・精製塩	牛乳 牛乳 米粉の小豆ケーキ	533 kcal 21.8 g 18.6 g 75.6 g 1.7 g	乳・小麦	667 kcal 26.9 g 22.5 g 96.5 g 2.2 g
20	金	ご飯 白糸タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のごまサラダ 具だくさん汁(豚肉・玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・豚肉・味噌	オレンジ・トマト・バナナ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 さつま芋の黄金焼き フルーツ(オレンジ)	492 kcal 18.8 g 14.0 g 77.1 g 1.1 g	乳・小麦	612 kcal 23.0 g 16.3 g 98.6 g 1.4 g
21	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬け 大根と人参のナムル風 みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・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・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 ビザまん風	531 kcal 21.0 g 20.6 g 71.2 g 1.7 g	乳・小麦	664 kcal 25.9 g 25.2 g 90.6 g 2.2 g
22	日	ご飯 ガラスカレイのバター醤油焼き 鶏レバーの生煮煮 すまし汁(ソーメン・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ソーメン・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おかから・ガラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆乳	チンゲン菜・レーズン・ワカメ・人参・生姜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 レーズン・おかから・燕レバー	538 kcal 22.5 g 17.0 g 80.4 g 1.4 g	乳・小麦	668 kcal 27.8 g 20.1 g 101.9 g 1.8 g
23	月	ご飯 肉野菜のせさっぱり温奴 きゅうりと人参の和え物 みそ汁(大根・焼ふ)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 牛乳 牛乳 黒ごま大学芋 アップルゼリー	476 kcal 17.4 g 14.3 g 74.8 g 0.8 g	乳・小麦	585 kcal 20.8 g 16.6 g 94.2 g 0.9 g
24	火	●アスパラとコーンの塩にぎり 白糸タラのみそパン粉揚げ 鶏肉とかぼちゃの含め煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉・油	きな粉・シロイタダ・牛乳・鶏肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・グリーンアスパラ・コーン・人参・白菜・白桃缶	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 マカロニきなこ フルーツ(白桃缶)	483 kcal 20.8 g 14.8 g 71.7 g 0.7 g	乳・小麦	595 kcal 25.5 g 17.4 g 90.0 g 0.7 g
25	水	納豆ごはん 豚生姜炒め もやしとトマトのサラダ みそ汁(キャベツ・なめこ)	ご飯・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油・ごま油	ヨーグルト・牛乳・豚肉・納豆・味噌	キャベツ・トマト・なめこ・パプリカ黄・もやし・玉ねぎ・人参・生姜・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 ヨーグルト・パン	496 kcal 19.9 g 16.7 g 71.9 g 1.2 g	乳・小麦	610 kcal 24.3 g 20.0 g 89.9 g 1.5 g
26	木	スパゲッティミートソース コーンポテトサラダ スープ(白菜・人参)	スパゲッティ・じゃが芋・油・小麦粉・砂糖・バター・マヨネーズ	豚肉・牛乳・粉チーズ・豆乳	玉ねぎ・グリーンピース・コーン・白菜・人参・ほうれん草	酒・ケチャップ・ウスターソース・精製塩・醤油・コショウパウダー	牛乳 牛乳 牛乳 クッキー	515 kcal 19.3 g 19.0 g 71.6 g 1.3 g	乳・小麦	640 kcal 23.6 g 23.1 g 90.5 g 1.6 g
27	金	ご飯 照り豚となすの和グラタン風 キャベツのおおかサラダ スープ(さつま芋・長ねぎ)	ごま油・ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・なす・パセリ・玉ねぎ・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 牛乳 牛乳 挽肉のコーンお焼き風	465 kcal 19.8 g 16.1 g 65.8 g 1.1 g	乳・小麦	568 kcal 24.2 g 19.2 g 81.5 g 1.4 g
28	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参の醤油炒め みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ・茹小豆缶	みかん缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 豆乳みかん和小豆の二色寒天	444 kcal 20.0 g 12.8 g 66.5 g 0.9 g	乳・小麦	541 kcal 24.4 g 14.6 g 83.0 g 1.1 g
29	日	甘辛鶏の彩り丼 トマトと玉ねぎのサラダ みそ汁(ほうれん草・ごぼう)	うどん・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・ごぼう・チンゲン菜・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 ミニ肉うどん	489 kcal 20.1 g 15.9 g 69.8 g 1.4 g	乳・小麦	608 kcal 24.6 g 18.9 g 88.7 g 1.8 g
30	月	ご飯 助宗タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) アップルゼリー	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	ステーキ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	かぼちゃ・ひじき・りんごジュース・寒天・人参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 スイートパンプキン鉄分強化チーズ	500 kcal 22.4 g 18.9 g 64.1 g 1.4 g	乳・小麦	622 kcal 27.8 g 23.0 g 81.0 g 1.8 g

※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。

※1～2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつ合計栄養価になります。

※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を目安です。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。

※1～2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつのか合計栄養価になります。

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

娃の大合唱、
癒されますね。