

リトルキッズ	昼食	3色食品群			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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分		アレルギー		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分		アレルギー		
1日	納豆ごはん 鶏の照り焼き きゅうりと人参のコーンサラダ すまし汁	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・バター・花ふ・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・納豆	インゲン・きゅうり・グリーンピース・コーン・ブロッコリー・人参	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 もっちりポテト	474 kcal 19.2 g 17.0 g 60.1 g 1.2 g	乳・小麦	583 kcal 23.4 g 20.3 g 75.5 g 1.5 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
2月	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ(洋梨缶)	うどん・ごま・ごませんべい・きつまま芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豚肉・油揚げ	オレンジジュース・かぼちゃ・枝豆・小松菜・長ねぎ・粉寒天・洋なし缶	牛乳 ごませんべい 牛乳 オレンジゼリー 大学芋	496 kcal 17.6 g 14.4 g 74.4 g 2.0 g	乳・小麦	606 kcal 21.2 g 16.6 g 93.8 g 2.6 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
3火	ハンシライス さっぱりポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・粉豆腐	あおさ粉・インゲン・オレンジ・キャベツ・グリーンピース・コーン・玉ねぎ・人参	牛乳 いわしせんべい 牛乳 粉豆腐のお好み焼き	525 kcal 22.1 g 15.6 g 71.7 g 1.3 g	乳・小麦	647 kcal 27.1 g 18.4 g 90.0 g 1.6 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
4水	ご飯 白糸タラの甘酢漬け ポパイソテー みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・ベーキングパウダー・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆乳	なめこ・バナナ・パプリカ赤・ほうれん草・りんご・レーズン・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 小魚せんべい 牛乳 りんごケーキ	486 kcal 18.7 g 15.6 g 65.2 g 1.3 g	乳・小麦	593 kcal 22.7 g 18.4 g 80.7 g 1.6 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
5木	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ひき肉と野菜の中華炒め 五目炒り煮 すまし汁	ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・ソーメン・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ちりめん干し・牛乳・鶏肉・大豆・豆乳・茹小豆缶	キヌサヤ・ごぼう・しめじ・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 豆乳小豆いろいろ	559 kcal 19.8 g 14.6 g 85.0 g 1.2 g	乳・小麦	695 kcal 24.2 g 17.0 g 108.4 g 1.5 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
6金	ケチャップライス かぼちゃのツナグラタン スープ フルーツ(りんご)	うどん・ご飯・バター・パン粉・ほうれん草・小松菜せんべい・小麦粉・油	ツナフレーク缶・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳	えのき茸・インゲン・キャベツ・グリーンピース・ブロッコリー・りんご・玉ねぎ・人参	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ミネ焼きうどん(ソース味)	515 kcal 19.5 g 14.8 g 74.6 g 2.0 g	乳・小麦	632 kcal 23.8 g 17.3 g 93.4 g 2.6 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
7土	ご飯 助宗タラのおろし煮 じゃが芋と枝豆の甘辛焼き みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ベーキングパウダー・砂糖・小魚と青のりリング・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・スケツウタラ・ヨーグルト・牛乳・豆乳	キヌサヤ・枝豆・人参・大根・長ねぎ・白菜	牛乳 小魚と青のりリング 牛乳 きな粉蒸しパン	493 kcal 19.9 g 11.7 g 75.5 g 1.3 g	乳・小麦	609 kcal 24.3 g 13.1 g 96.3 g 1.6 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
8日	ご飯 豆腐のきのこあんかけ 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁	イチゴジャム・ご飯・ベーキングパウダー・わかめせんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐	インゲン・えのき茸・キャベツ・しめじ・チンゲン菜・人参	牛乳 わかめせんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	464 kcal 20.0 g 12.4 g 67.2 g 1.3 g	乳・小麦	566 kcal 24.4 g 14.0 g 84.0 g 1.6 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
9月	ナポリタン 大根のツナ和え スープ	スパゲッティ・バター・砂糖・小魚すなっく・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉	かぼちゃ・キヌサヤ・ピーマン・みかん缶・レーズン・玉ねぎ・人参・大根・白菜	牛乳 小魚すなっく 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(みかん缶)	426 kcal 17.0 g 14.0 g 56.5 g 1.1 g	乳・小麦	518 kcal 20.4 g 16.2 g 70.7 g 1.4 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
10火	豚肉の甘辛井 トマトときゅうりのごまサラダ すまし汁	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・マヨネーズ・砂糖・焼ふ・油	チーズ・牛乳・豚肉	きゅうり・グリーンピース・コーン・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	499 kcal 18.3 g 15.7 g 69.0 g 1.1 g	乳・卵・小麦	617 kcal 22.1 g 18.5 g 87.5 g 1.4 g	乳・卵・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
11水	ご飯 秋鮭の磯パン焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・とうもろこしすなっく・パン粉・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・米粉・油	おから・牛乳・秋鮭・豆乳・油揚げ	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・バナナ・パプリカ赤・ほうれん草・枝豆・人参・切干大根・長ねぎ	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 バナナおからドーナツ	536 kcal 20.2 g 15.5 g 77.2 g 1.0 g	乳・小麦	667 kcal 24.7 g 18.2 g 98.6 g 1.2 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
12木	ご飯 チキンソテー 白菜とわかめのしらすサラダ みそ汁	ごませんべい・ご飯・バター・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	きな粉・しらす干し・牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ	チンゲン菜・なめこ・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	牛乳 ごませんべい 牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	473 kcal 18.9 g 19.4 g 53.1 g 1.9 g	乳・小麦	575 kcal 23.0 g 23.4 g 65.1 g 2.4 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
13金	お月見カレー キャベツの豆サラダ フルーツ(うさちゃんりんご)	いわしせんべい・ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・大豆・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・りんご・レーズン・玉ねぎ・人参・白桃缶	牛乳 いわしせんべい 牛乳 お月見かぼちゃ団子 フルーツ(白桃缶)	499 kcal 15.3 g 12.4 g 80.6 g 1.3 g	乳・小麦	612 kcal 18.0 g 14.0 g 102.1 g 1.6 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
14土	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの蒲焼風 豆腐と干しえびのどろみ煮 みそ汁 フルーツ(パイナップル)	ご飯・ベーキングパウダー・りんごジャム・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・素干しエビ・豆腐	ごぼう・トマト・パイナップル缶・小松菜・人参・生姜・大根	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ヨーグルトパン	545 kcal 21.5 g 13.8 g 80.6 g 1.7 g	乳・小麦・えび	672 kcal 26.5 g 15.9 g 101.5 g 2.2 g	乳・小麦・えび	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
15日	納豆ごはん 鶏の照り焼き きゅうりと人参のコーンサラダ すまし汁	ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・バター・花ふ・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・納豆	インゲン・きゅうり・グリーンピース・コーン・ブロッコリー・人参	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 もっちりポテト	476 kcal 19.2 g 17.0 g 60.6 g 1.2 g	乳・小麦	583 kcal 23.4 g 20.3 g 75.5 g 1.5 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
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		585/24.1/16.2/85.5/1.8未満	612	23.3	17.4	88.4	1.8						
1~2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.5未満	498	19.2	14.9	70.2	1.4						

リトルキッズ	昼食	3色食品群			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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分		アレルギー		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分		アレルギー		
16月	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ(洋梨缶)	うどん・ごま・きつまま芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豚肉・油揚げ	オレンジジュース・かぼちゃ・枝豆・小松菜・長ねぎ・粉寒天・洋なし缶	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 オレンジゼリー 大学芋	496 kcal 17.6 g 14.4 g 74.4 g 2.0 g	乳・小麦	606 kcal 21.2 g 16.6 g 93.8 g 2.6 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
17火	ハンシライス さっぱりポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・粉豆腐	あおさ粉・インゲン・オレンジ・キャベツ・グリーンピース・コーン・玉ねぎ・人参	牛乳 小魚と青のりリング 牛乳 粉豆腐のお好み焼き	520 kcal 21.9 g 15.6 g 70.8 g 1.3 g	乳・小麦	645 kcal 27.0 g 18.4 g 89.9 g 1.6 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
18水	ご飯 白糸タラの甘酢漬け ポパイソテー みそ汁 フルーツ(白桃缶)	いわしせんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆乳	なめこ・バナナ・パプリカ赤・ほうれん草・りんご・レーズン・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 わかめせんべい 牛乳 りんごケーキ	489 kcal 18.7 g 15.6 g 65.7 g 1.3 g	乳・小麦	599 kcal 22.7 g 18.4 g 81.9 g 1.6 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
19木	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ひき肉と野菜の中華炒め 五目炒り煮 すまし汁	ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	ちりめん干し・牛乳・鶏肉・大豆・豆乳・茹小豆缶	キヌサヤ・ごぼう・しめじ・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参	牛乳 小魚すなっく 牛乳 豆乳小豆いろいろ	557 kcal 19.8 g 14.6 g 84.4 g 1.2 g	乳・小麦	695 kcal 24.2 g 17.0 g 108.4 g 1.5 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
20金	ケチャップライス かぼちゃのツナグラタン スープ フルーツ(りんご)	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・バター・パン粉・小麦粉・油	ツナフレーク缶・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳	えのき茸・かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・ブロッコリー・りんご・玉ねぎ・人参	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ミネ焼きうどん(ソース味)	510 kcal 19.5 g 14.8 g 73.4 g 2.0 g	乳・小麦	632 kcal 23.8 g 17.3 g 93.4 g 2.6 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
21土	ご飯 助宗タラのおろし煮 じゃが芋と枝豆の甘辛焼き みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・スケツウタラ・ヨーグルト・牛乳・豆乳	キヌサヤ・枝豆・人参・大根・長ねぎ・白菜	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 きな粉蒸しパン	493 kcal 19.8 g 11.7 g 75.4 g 1.3 g	乳・小麦	609 kcal 24.2 g 13.1 g 96.1 g 1.6 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
22日	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁	イチゴジャム・ごませんべい・ご飯・ベーキングパウダー・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐	インゲン・キャベツ・しめじ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	牛乳 ごませんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	468 kcal 19.8 g 12.4 g 67.4 g 1.3 g	乳・小麦	568 kcal 24.2 g 13.9 g 84.4 g 1.6 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
23月	ナポリタン 大根のツナ和え スープ	スパゲッティ・バター・砂糖・小魚すなっく・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉	かぼちゃ・キヌサヤ・ピーマン・みかん缶・レーズン・玉ねぎ・人参・大根・白菜	牛乳 いわしせんべい 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(みかん缶)	430 kcal 17.1 g 14.0 g 57.4 g 1.1 g	乳・小麦	518 kcal 20.4 g 16.2 g 70.7 g 1.4 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
24火	豚肉の甘辛井 カリフラワーとアスパラのごまサラダ すまし汁	ごま・ご飯・マヨネーズ・砂糖・小魚せんべい・焼ふ・油	チーズ・牛乳・豚肉	きゅうり・グリーンピース・コーン・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 小魚せんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	508 kcal 19.6 g 15.7 g 70.5 g 1.1 g	乳・卵・小麦	622 kcal 23.9 g 18.5 g 87.9 g 1.4 g	乳・卵・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
25水	ご飯 秋鮭のちやんちゃん焼き風 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・しらす&わかめせんべい・バター・ベーキングパウダー・砂糖・米粉・油	おから・牛乳・秋鮭・豆乳・油揚げ	オレンジ・キャベツ・しめじ・ピーマン・ほうれん草・枝豆・人参・切干大根・長ねぎ	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 人参おからドーナツ	519 kcal 19.7 g 15.8 g 72.8 g 1.2 g	乳・小麦	641 kcal 24.0 g 18.6 g 91.9 g 1.5 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
26木	ご飯 チキンソテー 白菜とわかめのしらすサラダ みそ汁	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小魚と青のりリング・油	ちりめん干し・花かつお・牛乳・大豆・豚肉	あおさ粉・キャベツ・きゅうり・りんご・玉ねぎ・人参	牛乳 小魚と青のりリング 牛乳 かりかりおやき	503 kcal 17.9 g 13.8 g 75.0 g 1.2 g	乳・小麦	622 kcal 21.6 g 15.9 g 95.6 g 1.5 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
27金	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの蒲焼風 豆腐と干しえびのどろみ煮 みそ汁 フルーツ(パイナップル)	いわしせんべい・ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・大豆・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・りんご・レーズン・玉ねぎ・人参・白桃缶	牛乳 いわしせんべい 牛乳 お月見かぼちゃ団子 フルーツ(白桃缶)	499 kcal 15.3 g 12.4 g 80.6 g 1.3 g	乳・小麦	612 kcal 18.0 g 14.0 g 102.1 g 1.6 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
28土	納豆ごはん 鶏の照り焼き きゅうりと人参のコーンサラダ すまし汁	ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・バター・花ふ・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・納豆	インゲン・きゅうり・グリーンピース・コーン・ブロッコリー・人参	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 もっちりポテト	474 kcal 19.2 g 17.0 g 60.0 g 1.2 g	乳・小麦	583 kcal 23.4 g 20.3 g 75.5 g 1.5 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
29日	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ(洋梨缶)	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ごま・きつまま芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豚肉・油揚げ	オレンジジュース・かぼちゃ・枝豆・小松菜・長ねぎ・粉寒天・洋なし缶	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 オレンジゼリー 大学芋	491 kcal 17.6 g 14.3 g 73.7 g 2.0 g	乳・小麦	606 kcal 21.2 g 16.6 g 93.8 g 2.6 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー
30月	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ(洋梨缶)	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ごま・きつまま芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豚肉・油揚げ	オレンジジュース・かぼちゃ・枝豆・小松菜・長ねぎ・粉寒天・洋なし缶	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 オレンジゼリー 大学芋	491 kcal 17.6 g 14.3 g 73.7 g 2.0 g	乳・小麦	606 kcal 21.2 g 16.6 g 93.8 g 2.6 g	乳・小麦	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー

※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。 香辛料や正油・みぞなどの調味料は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ます。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。

お月見よりすね〜  
きれいだ〜

タイハイ！  
忘れたら〜  
お家ないワザ

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。

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。