

リトルキッズ	9月	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	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
1	火	豚肉の甘辛丼 さっぱりポテトサラダ みそ汁	牛乳・豆乳・豚肉	インゲン・グリーンピース・ コーン・パインアップル 缶・ほうれん草・玉ねぎ 人参	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい	504 kcal 17.5 g 11.2 g 80.5 g	617 kcal 21.6 g 12.6 g 101.4 g	乳・小麦
2	水	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭の焼く粉焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(バナナ)	牛乳・鮭・油揚げ	あおき粉・キャベツ・パ ナナ・パプリカ赤・りんご ジュース・寒天・玉ねぎ 枝豆・人参・水菜・切干 大根	牛乳 わかめせんべい	491 kcal 18.7 g 12.6 g 76.8 g 40.8 g	610 kcal 22.7 g 14.3 g 96.9 g 9.9 g	乳・小麦
3	木	ご飯 鶏肉とほうれん草の中華炒め 五目炒り煮 すまし汁	牛乳・鶏肉・大豆	キャベツ・コーン・ごぼ う・ほうれん草・黄桃缶 玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳 小魚すなっく	484 kcal 20.0 g 17.5 g 59.9 g	597 kcal 24.4 g 21.1 g 75.3 g 1.8 g	乳・小麦
4	金	ケチャップライス かぼちゃのツナグラタン風 スープ フルーツ(りんご)	ツナフレーク缶・花か つお・牛乳・鶏肉・豆 乳	えのき巻・かぼちゃ・ かぼちゃ・りんご・リンゴ ジュース・りんご・玉 ねぎ・人参	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン グ	510 kcal 19.4 g 14.7 g 73.2 g 1.9 g	632 kcal 23.8 g 17.3 g 93.3 g 2.4 g	乳・小麦
5	土	ご飯 助孝タラのおろし煮 豚肉とじゃが芋の醤油炒め みそ汁 ヨーグルト	スクワタラ・牛乳・鶏 肉・牛乳・豆乳・豚肉	キャベツ・ピーマン・人 参・大根・長ねぎ・舞茸	牛乳 とうもろこしすなっく	504 kcal 20.9 g 15.0 g 67.7 g 1.2 g	624 kcal 25.8 g 17.7 g 85.9 g 1.5 g	乳・小麦
6	日	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁	スクワタラ・ヨーグル ト・牛乳・豆乳・納豆	キャベツ・ピーマン・の り・玉ねぎ・小松菜・人 参	牛乳 ごませんべい	492 kcal 21.9 g 12.5 g 71.4 g 1.0 g	651 kcal 27.0 g 14.0 g 89.8 g 1.2 g	乳・小麦
7	月	ナポリタン 白菜のツナサラダ スープ	スクワタラ・牛乳・鶏 肉・鶏肉・鉄強化チー ズ	かぼちゃ・ピーマン・ りんご・ツナ・ワカメ・玉 ねぎ・人参・白菜	牛乳 いわしせんべい	485 kcal 20.0 g 18.9 g 58.3 g 1.6 g	593 kcal 24.3 g 22.8 g 72.0 g 2.0 g	乳・小麦
8	火	ハンバーグ トマトとゆりうりのごまサラダ フルーツ(りんご)	きな粉・牛乳・豆乳・ 豚肉	きゅうり・グリーンピース トマト・りんご・玉ねぎ・人 参	牛乳 小魚せんべい	498 kcal 17.0 g 13.9 g 74.4 g 1.4 g	609 kcal 20.4 g 16.2 g 93.3 g 1.8 g	乳・小麦
9	水	鉄分強化！ふりかけご飯 助孝タラの甘酢漬け 鶏肉とほうれん草の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	スクワタラ・牛乳・鶏 肉・油揚げ	パセリ・バナナ・パプリカ 赤・ほうれん草・玉ねぎ・ 人参	牛乳 しらす&わかめせんべい	522 kcal 21.7 g 15.6 g 67.8 g 1.4 g	632 kcal 20.4 g 18.4 g 85.2 g 1.8 g	乳・小麦
10	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	しらす干し・牛乳・鶏 肉・豆乳・茹大豆缶	チンゲン菜・なめこ・ワカ メ・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 いわし&小松菜せんべい	463 kcal 17.0 g 13.9 g 64.8 g 1.6 g	562 kcal 20.4 g 16.2 g 80.2 g 2.0 g	乳・小麦
11	金	●さつま芋おにぎり 豚肉とじきのこのみそ炒め きゅうりとキャベツのコーンサラダ フルーツ(りんご)	チーズ・牛乳・豚肉	キャベツ・きゅうり・グリン ピース・コーン・しめじ・ りんご・人参・舞茸	牛乳 わかめせんべい	524 kcal 18.1 g 15.1 g 77.2 g 0.9 g	645 kcal 21.7 g 17.7 g 97.5 g 1.1 g	乳・卵・小麦
12	土	ご飯 カラスカレイの蒲焼風 鶏肉と小松菜のとりも煮 みそ汁 ヨーグルト	おから・カラスカレイ・ ヨーグルト・牛乳・鶏 肉・豆乳	トマト・ワカメ・小松菜・ 人参・生薬・大根	牛乳 小魚すなっく	501 kcal 18.8 g 16.1 g 69.0 g 1.2 g	620 kcal 20.4 g 22.8 g 87.6 g 1.5 g	乳・小麦
13	日	納豆ごはん 鶏の照り焼き 白菜と人参のおかか和え すまし汁	かぼちゃ・にんじんリン グ・ごま・ご飯・じゃが 芋・砂糖・片栗粉・油	インゲン・なす・ブロッ コリー・みかん缶・人参・ 白菜	牛乳 わかめせんべい	439 kcal 17.3 g 13.6 g 59.9 g 0.9 g	536 kcal 20.9 g 15.8 g 75.3 g 1.1 g	乳・小麦
14	月	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ(白桃缶)	うどん・とうもろこしす なっく・バター・砂糖・ 油	かぼちゃ・チンゲン菜・ りんご・レモン・枝豆・長 ねぎ・白桃缶	牛乳 とうもろこしすなっく	454 kcal 16.4 g 15.6 g 61.8 g 2.0 g	556 kcal 19.7 g 18.5 g 77.9 g 2.6 g	乳・小麦
15	火	豚肉の甘辛丼 さっぱりポテトサラダ みそ汁	ごませんべい・ご飯・ じゃが芋・ベーキング パウダー・砂糖・焼 ふ・米粉・油	インゲン・グリーンピース・ コーン・パインアップル 缶・ほうれん草・玉ねぎ	牛乳 ごませんべい	504 kcal 17.5 g 11.4 g 80.0 g 1.1 g	617 kcal 21.1 g 12.6 g 101.4 g 1.4 g	乳・小麦

リトルキッズ	9月	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	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー
16	水	鉄分強化！ふりかけご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(バナナ)	牛乳・鮭・油揚げ	キャベツ・しめじ・パ ナ・ピーマン・りんご ジュース・寒天・玉ねぎ 枝豆・人参・水菜・切干 大根	牛乳 いわしせんべい	490 kcal 18.5 g 12.7 g 74.9 g 1.0 g	599 kcal 22.3 g 14.3 g 94.1 g 1.2 g	乳・小麦
17	木	ご飯 鶏ひき肉とほうれん草の中華炒め 五目炒り煮 すまし汁	ごま油・ご飯・ソーメ ン・バター・花ふ・砂 糖・小魚せんべい・片 栗粉・油	キャベツ・コーン・ごぼ う・ほうれん草・黄桃缶 玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳 小魚せんべい	489 kcal 20.0 g 17.5 g 61.1 g 1.4 g	597 kcal 24.4 g 21.1 g 75.3 g 1.8 g	乳・小麦
18	金	ケチャップライス かぼちゃのツナグラタン風 スープ フルーツ(りんご)	うどん・ご飯・しらす& わかめせんべい・パ ター・牛乳・鶏肉・豆 乳	えのき巻・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 しらす&わかめせんべい	512 kcal 19.5 g 14.8 g 73.8 g 1.4 g	632 kcal 23.8 g 17.3 g 93.3 g 2.4 g	乳・小麦
19	土	ご飯 助孝タラのおろし煮 豚肉とじゃが芋の醤油炒め みそ汁 フルーツ(バナナ)	スクワタラ・牛乳・豆 乳・豚肉	キャベツ・パインアップル 缶・ピーマン・人参・大 根・長ねぎ・冬瓜	牛乳 いわし&小松菜せんべい	504 kcal 20.0 g 14.0 g 70.8 g 1.2 g	614 kcal 24.4 g 16.5 g 88.3 g 1.5 g	乳・小麦
20	日	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁	スクワタラ・牛乳・鶏 肉・豆腐・納豆	キャベツ・ピーマン・の り・玉ねぎ・小松菜・人 参	牛乳 わかめせんべい	491 kcal 21.9 g 12.4 g 71.5 g 1.0 g	601 kcal 27.0 g 14.0 g 89.8 g 1.2 g	乳・小麦
21	月	ナポリタン 白菜とスナップエンドウのツナサラダ スープ	スクワタラ・牛乳・鶏 肉・鉄強化チー ズ	かぼちゃ・スナップエン ドウ・ピーマン・みかん缶 ・ツナ・ワカメ・白菜	牛乳 小魚すなっく	477 kcal 20.2 g 18.8 g 56.5 g 1.6 g	582 kcal 24.7 g 22.8 g 70.7 g 2.0 g	乳・小麦
22	火	ハンバーグ カラスカレイとアスパラのごまサラダ フルーツ(みかん缶)	スクワタラ・牛乳・鶏 肉・油揚げ	かぼちゃ・にんじんリン グ・ごま・ご飯・ベー キングパウダー・砂 糖・小麦粉・油	牛乳 きな粉蒸しパン	498 kcal 17.8 g 13.8 g 73.6 g 1.4 g	616 kcal 21.6 g 16.1 g 93.8 g 1.8 g	乳・小麦
23	水	鉄分強化！ふりかけご飯 助孝タラの甘酢漬け 鶏肉とほうれん草の煮物 みそ汁 フルーツ(洋梨缶)	スクワタラ・牛乳・鶏 肉・油揚げ	キャベツ・ピーマン・の り・玉ねぎ・小松菜・人 参	牛乳 とうもろこしすなっく	520 kcal 23.0 g 15.0 g 68.8 g 1.4 g	645 kcal 28.6 g 18.4 g 87.3 g 1.8 g	乳・小麦
24	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	しらす干し・牛乳・鶏 肉・豆乳・茹大豆缶	チンゲン菜・ワカメ・玉 ねぎ・人参・冬瓜・白菜	牛乳 ごませんべい	466 kcal 17.2 g 14.1 g 64.7 g 1.6 g	566 kcal 20.7 g 16.2 g 80.7 g 2.0 g	乳・小麦
25	金	しめじと油揚げの炊き込みご飯 豚肉とさつま芋のみそ炒め きゅうりとキャベツのコーンサラダ すまし汁	チーズ・牛乳・豚肉・ 油揚げ	キャベツ・きゅうり・グリン ピース・コーン・しめじ・ 人参・水菜・長ねぎ	牛乳 いわしせんべい	532 kcal 19.1 g 15.9 g 75.7 g 1.2 g	656 kcal 23.1 g 18.8 g 95.4 g 1.5 g	乳・卵・小麦
26	土	ご飯 カラスカレイの蒲焼風 鶏肉と小松菜のとりも煮 みそ汁 ヨーグルト	おから・カラスカレイ・ ヨーグルト・牛乳・鶏 肉・豆乳	トマト・ワカメ・小松菜・ 人参・生薬・大根	牛乳 小魚せんべい	506 kcal 18.6 g 16.1 g 70.2 g 1.2 g	620 kcal 22.8 g 19.2 g 87.6 g 1.5 g	乳・小麦
27	日	納豆ごはん 鶏の照り焼き 白菜と人参のおかか和え すまし汁	かぼちゃ・チンゲン菜・ りんご・レモン・枝豆・長 ねぎ・白桃缶	インゲン・なす・ブロッ コリー・みかん缶・人参・ 白菜	牛乳 しらす&わかめせんべい	441 kcal 17.4 g 13.7 g 60.5 g 0.9 g	535 kcal 20.9 g 15.8 g 75.3 g 1.1 g	乳・小麦
28	月	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ(白桃缶)	うどん・バター・ほうれ ん草と小松菜せんべ い・砂糖・油	キャベツ・ピーマン・の り・玉ねぎ・小松菜・人 参	牛乳 りんごのバター煮	459 kcal 16.5 g 15.6 g 63.1 g 2.0 g	556 kcal 19.7 g 18.5 g 77.9 g 2.6 g	乳・小麦
29	火	豚肉の甘辛丼 さっぱりポテトサラダ みそ汁	ごま・ご飯・じゃが芋・ ベーキングパウダー・ 砂糖・小魚せんべい・ 小麦粉・片栗粉・油	インゲン・グリーンピース・ コーン・パインアップル 缶・ほうれん草・玉ねぎ 人参	牛乳 わかめせんべい	503 kcal 17.5 g 11.3 g 80.1 g 1.1 g	617 kcal 21.1 g 12.6 g 101.4 g 1.4 g	乳・小麦
30	水	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭の焼く粉焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(バナナ)	牛乳・鮭・油揚げ	あおき粉・キャベツ・パ ナナ・パプリカ赤・りんご ジュース・寒天・玉ねぎ 枝豆・人参・水菜・切干 大根	牛乳 小魚すなっく	494 kcal 18.7 g 12.5 g 75.9 g 1.1 g	610 kcal 22.7 g 14.3 g 96.9 g 0.9 g	乳・小麦

※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。

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
3〜5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	603	23.1	17.0	87.4	1.6
1〜2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	492	19.0	14.6	69.5	1.3

スナモとコスモスが活躍ですね！

※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。