

10月

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	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(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かき)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かき)
1	木	●お月見カレー 大根ときゅうりの豆サラダ フルーツ(うさちゃんりんご)	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	牛乳・大豆・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・りんご・レーズン・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ●お月見かぼちゃ団子 フルーツ(白桃缶)	501 kcal 14.8 g 12.3 g 81.5 g 1.1 g	乳・小麦 620 kcal 17.6 g 14.0 g 104.5 g 1.4 g
2	金	ご飯 鶏肉となすの生姜炒め キャベツのツナサラダ みそ汁	ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・油	ちりめん干し・ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・納豆	キヌサヤ・キャベツ・グリーンピース・なす・のり・もやし・人参・生姜	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 納豆巻き	491 kcal 19.7 g 15.3 g 66.5 g 1.1 g	乳・小麦 606 kcal 24.2 g 18.1 g 84.2 g 1.4 g
3	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの磯風味焼き 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	うどん・ごませんべい・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豚肉	あおさ粉・オレンジ・きゅうり・トマト・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・長ねぎ	牛乳 ごませんべい 牛乳 ミニあんかけうどん	513 kcal 24.5 g 13.7 g 69.7 g 2.0 g	乳・小麦 629 kcal 30.5 g 15.7 g 87.5 g 2.6 g
4	日	ご飯 エビと豆腐のうま煮 鶏レバーとピーマンの甘辛炒め すまし汁	イチゴジャム・いわしせんべい・ごま油・ご飯・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	エビ・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐	インゲン・キャベツ・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・枝豆・人参	牛乳 いわしせんべい 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	508 kcal 22.2 g 13.6 g 71.7 g 1.5 g	乳・小麦・えび 624 kcal 27.3 g 15.7 g 90.0 g 1.9 g
5	月	ひじきご飯 カラスカレイのバター醤油焼き かぼちゃのごまがらめ すまし汁 フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・ソーメン・バター・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	カラスカレイ・きな粉・牛乳・大豆・油揚げ	かぼちゃ・ひじき・ほうれん草・みかん缶・りんご・寒天・玉ねぎ・人参	牛乳 小魚せんべい 牛乳 みかん寒天 大豆きなこ	553 kcal 20.0 g 18.4 g 78.3 g 1.2 g	乳・小麦 683 kcal 24.4 g 22.3 g 98.6 g 1.5 g
6	火	ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁	ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・チーズ・牛乳・鶏肉・豆乳	インゲン・キャベツ・なも・ブロッコリー・人参・生姜	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 ボンデケーキ	478 kcal 17.4 g 16.7 g 64.2 g 1.1 g	乳・小麦 586 kcal 20.9 g 19.8 g 80.3 g 1.4 g
7	水	ご飯 豚肉とほうれん草の炒め物 トマトのお豆サラダ みそ汁	ごま油・ご飯・バター・ベーキングパウダー・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉	牛乳・大豆・豆乳・豚肉	ごぼう・トマト・ほうれん草・みかん缶・りんご・人参・万能ねぎ・洋なし缶	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 洋梨のケーキ	456 kcal 17.9 g 14.4 g 60.8 g 1.2 g	乳・小麦 552 kcal 21.6 g 16.9 g 74.8 g 1.5 g
8	木	ご飯 鮭のパン粉焼き 鶏肉と大根の炒め煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・じゃが芋・パン粉・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳	インゲン・キャベツ・りんご・ワカメ・人参・大根	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	463 kcal 21.3 g 14.2 g 61.3 g 0.8 g	乳・小麦 563 kcal 26.2 g 16.5 g 76.0 g 0.9 g
9	金	納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース 小松菜のツナサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・小魚すなっく・油	チーズ・ツナフレック缶・牛乳・豚肉・納豆	グリーンピース・トマト・もやし・玉ねぎ・枝豆・人参・長ねぎ	牛乳 小魚すなっく 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	533 kcal 21.9 g 18.1 g 68.6 g 1.2 g	乳・卵・小麦 663 kcal 27.0 g 21.9 g 87.1 g 1.5 g
10	土	ご飯 助宗タラのムニエル 鶏と白菜のおかか・和え みそ汁 ヨーグルト	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・じゃが芋・バター・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳	ごぼう・ブロッコリー・ほうれん草・レモン・人参・白菜	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	465 kcal 20.9 g 10.2 g 70.0 g 1.0 g	乳・小麦 571 kcal 25.8 g 11.2 g 89.0 g 1.2 g
11	日	麻婆豆腐丼 切干大根のサラダ すまし汁	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・砂糖・片栗粉	きな粉・牛乳・豆腐・豚肉	チンゲン菜・トマト・なす・人参・水菜・切干大根・長ねぎ・万能ねぎ	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 さつま芋あんおはぎ風(きなこ・ごま)	509 kcal 17.4 g 14.5 g 76.4 g 1.0 g	乳・小麦 630 kcal 21.1 g 17.0 g 97.6 g 1.2 g
12	月	ほうとう風うどん ほうれん草と人参の醤油炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごませんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・油揚げ	あおさ粉・インゲン・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・ほうれん草・人参・大根	牛乳 ごませんべい 牛乳 お好み焼き	490 kcal 21.9 g 17.2 g 60.2 g 2.0 g	乳・小麦 598 kcal 27.0 g 20.4 g 74.7 g 2.6 g
13	火	ご飯 ふんわりつくね焼き チンゲン菜とコーンの含め煮 すまし汁	いわしせんべい・ご飯・じゃが芋・バター・パン粉・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・大豆・鉄強化チーズ・豆乳	コーン・チンゲン菜・トマト・ワカメ・人参・長ねぎ	牛乳 いわしせんべい 牛乳 チーズスコーン	512 kcal 19.1 g 18.9 g 63.6 g 1.8 g	乳・小麦 629 kcal 23.1 g 22.8 g 79.1 g 2.3 g
14	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのココロ甘辛揚げ ブロッコリーの彩りサラダ 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・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豆腐	かぼちゃ・なす・パインナップル缶・バナナ・パプリカ黄・ブロッコリー・人参	牛乳 小魚せんべい 牛乳 パインナップルケーキ	523 kcal 17.5 g 16.9 g 73.5 g 1.4 g	乳・小麦 643 kcal 21.1 g 20.3 g 92.1 g 1.8 g
15	木	カレーライス 大根ときゅうりの豆サラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・大豆・豆乳・豚肉・茹小豆缶	きゅうり・りんご・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 豆乳小豆ういろ	536 kcal 16.2 g 12.7 g 87.5 g 0.9 g	乳・小麦 664 kcal 19.3 g 14.4 g 111.8 g 1.1 g

年齢	給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	当月平均給与栄養量				
		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	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	618	24.0	17.7	88.5	1.6
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	502	19.7	15.1	70.2	1.3

列はおいしい食べ物がたくさんありますよ〜
イハイイキ
おはサボ
林葉たいご正

食べ物は長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るいます。
♪♪♪♪♪

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	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(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かき)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かき)
16	金	ご飯 鶏肉となすの生姜炒め キャベツのツナサラダ みそ汁	ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・油	ちりめん干し・ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・納豆	キヌサヤ・キャベツ・グリーンピース・なす・のり・もやし・人参・生姜	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 納豆巻き	496 kcal 19.8 g 15.3 g 67.8 g 1.1 g	乳・小麦 606 kcal 24.2 g 18.1 g 84.2 g 1.4 g
17	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの磯風味焼き 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豚肉	あおさ粉・オレンジ・きゅうり・トマト・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・長ねぎ	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ミニあんかけうどん	512 kcal 24.5 g 13.6 g 69.8 g 2.0 g	乳・小麦 629 kcal 30.5 g 15.7 g 87.5 g 2.6 g
18	日	ご飯 エビと豆腐のうま煮 鶏レバーとピーマンの甘辛炒め すまし汁	イチゴジャム・ごま油・ご飯・ベーキングパウダー・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	エビ・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐	インゲン・キャベツ・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・枝豆・人参	牛乳 小魚すなっく 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	504 kcal 22.1 g 13.5 g 70.8 g 1.5 g	乳・小麦・えび 624 kcal 27.3 g 15.7 g 90.0 g 1.9 g
19	月	ひじきご飯 カラスカレイのバター醤油焼き かぼちゃのごまがらめ すまし汁 フルーツ(りんご)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・ソーメン・バター・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・きな粉・牛乳・大豆・油揚げ	かぼちゃ・ひじき・ほうれん草・みかん缶・りんご・寒天・玉ねぎ・人参	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 みかん寒天 大豆きなこ	548 kcal 19.9 g 18.4 g 77.1 g 1.2 g	乳・小麦 683 kcal 24.4 g 22.3 g 98.6 g 1.5 g
20	火	ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・チーズ・牛乳・鶏肉・豆乳	インゲン・キャベツ・なも・ブロッコリー・人参・生姜	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ボンデケーキ	476 kcal 17.3 g 16.6 g 63.6 g 1.1 g	乳・小麦 586 kcal 20.9 g 22.3 g 80.3 g 1.4 g
21	水	ご飯 豚肉とほうれん草の炒め物 トマトのお豆サラダ みそ汁	ごませんべい・ごま油・ブロッコリー・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉	牛乳・大豆・豆乳・豚肉	ごぼう・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・枝豆・人参・万能ねぎ・洋なし缶	牛乳 ごませんべい 牛乳 洋梨のケーキ	456 kcal 17.9 g 14.6 g 60.3 g 1.2 g	乳・小麦 552 kcal 21.6 g 16.9 g 74.8 g 1.5 g
22	木	ご飯 鮭のパン粉焼き 鶏肉と大根の炒め煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	いわしせんべい・ごま・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳	インゲン・キャベツ・りんご・ワカメ・人参・大根	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	463 kcal 21.4 g 14.2 g 61.3 g 0.8 g	乳・小麦 563 kcal 26.2 g 16.5 g 76.0 g 0.9 g
23	金	納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース 小松菜のツナサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・小魚せんべい・油	チーズ・ツナフレック缶・牛乳・豚肉・納豆	グリーンピース・トマト・もやし・玉ねぎ・枝豆・人参・長ねぎ	牛乳 小魚せんべい 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	538 kcal 21.9 g 18.1 g 69.8 g 1.2 g	乳・卵・小麦 663 kcal 27.0 g 21.9 g 87.1 g 1.5 g
24	土	ご飯 助宗タラのムニエル 鶏と白菜のおかか・和え みそ汁 ヨーグルト	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・じゃが芋・バター・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳	ごぼう・ブロッコリー・ほうれん草・レモン・人参・白菜	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	467 kcal 21.0 g 10.3 g 70.6 g 1.0 g	乳・小麦 571 kcal 25.8 g 11.2 g 89.0 g 1.2 g
25	日	麻婆豆腐丼 切干大根のサラダ すまし汁	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・片栗粉	きな粉・牛乳・豆腐・豚肉	チンゲン菜・トマト・なす・人参・水菜・切干大根・長ねぎ・万能ねぎ	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 さつま芋あんおはぎ風(きなこ・ごま)	514 kcal 17.5 g 14.5 g 77.7 g 1.0 g	乳・小麦 630 kcal 21.1 g 17.0 g 97.6 g 1.2 g
26	月	ほうとう風うどん ほうれん草と人参の醤油炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・油揚げ	あおさ粉・インゲン・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・ほうれん草・人参・大根	牛乳 わかめせんべい 牛乳 お好み焼き	489 kcal 21.9 g 17.1 g 60.3 g 2.0 g	乳・小麦 598 kcal 27.0 g 20.4 g 74.7 g 2.6 g
27	火	ご飯 ふんわりつくね焼き チンゲン菜とコーンの含め煮 すまし汁	ご飯・じゃが芋・バター・パン粉・ベーキングパウダー・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・大豆・鉄強化チーズ・豆乳	コーン・チンゲン菜・トマト・ワカメ・人参・長ねぎ	牛乳 小魚すなっく 牛乳 チーズスコーン	508 kcal 19.0 g 18.8 g 62.7 g 1.8 g	乳・小麦 629 kcal 23.1 g 22.8 g 79.1 g 2.3 g
28	水	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのココロ甘辛揚げ ブロッコリーの彩りサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・バター・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・豆乳・豆腐	かぼちゃ・なす・パインナップル缶・バナナ・パプリカ黄・ブロッコリー・人参	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 パインナップルケーキ	518 kcal 17.4 g 16.9 g 72.3 g 1.4 g	乳・小麦 643 kcal 21.1 g 20.3 g 92.1 g 1.8 g
29	木	カレーライス 大根ときゅうりの豆サラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	牛乳・大豆・豆乳・豚肉・茹小豆缶	きゅうり・りんご・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 豆乳小豆ういろ	534 kcal 16.1 g 12.6 g 86.9 g 0.9 g	乳・小麦 664 kcal 19.3 g 14.4 g 111.8 g 1.1 g
30	金	ハロウィンライス かぼちゃのツナグラタン風 スープ フルーツ(バナナ)	ごませんべい・ご飯・さつま芋・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆乳	かぼちゃ・キヌサヤ・パセリ・バナナ・もやし・レーズン・玉ねぎ・人参・白桃缶	牛乳 ごませんべい 牛乳 おはぎさつま芋もち フルーツ(白桃缶)	501 kcal 14.3 g 12.2 g 82.5 g 0.9 g	乳・小麦 613 kcal 16.7 g 13.6 g 104.8 g 1.1 g
31	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの磯風味焼き 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・うどん・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豚肉	あおさ粉・オレンジ・きゅうり・トマト・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・長ねぎ	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ミニあんかけうどん	512 kcal 24.6 g 13.6 g 69.8 g 2.0 g	乳・小麦 629 kcal 30.5 g 15.7 g 87.5 g 2.6 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。 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・午後おやつの合計栄養価になります。