

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・かに)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)	
1	日	ご飯 豆腐のほうれん草あん 切干大根サラダ みそ汁	ご飯・バター・花ふ・ 砂糖・小魚せんべい・ 片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐	かぼちゃ・ほうれん草・ レーズン・玉ねぎ・枝 豆・人参・切干大根・洋 なし缶	牛乳 小魚せんべい	501 kcal 18.0 g 15.1 g 72.3 g 0.9 g	乳・小麦	613 kcal 21.7 g 17.8 g 90.5 g 1.1 g
2	月	豚肉のケチャップパスタ 白菜ときゅうりのツナコーンサラダ スープ	ごま・ごま油・しらす& わかめせんべい・スパ ゲッティ・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油・里芋	ツナフレーク缶・牛 乳・豚肉	きゅうり・コーン・ごぼ う・パセリ・黄桃缶・玉 ねぎ・人参・白菜	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 さと丸くん フルーツ(黄桃缶)	427 kcal 16.4 g 13.8 g 58.0 g 1.2 g	乳・小麦	517 kcal 19.6 g 15.9 g 72.0 g 1.5 g
3	火	ご飯 カラスカレイのみそ煮 炒りおから すまし汁 フルーツ(オレンジ)	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・米粉・油	おから・カラスカレイ・ きな粉・牛乳・鶏肉・ 豆乳・茹小豆缶	オレンジ・かぶ・キヌサ ヤ・ほうれん草・人参・ 長ねぎ	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	513 kcal 19.0 g 16.7 g 71.7 g 1.2 g	乳・小麦	629 kcal 23.1 g 20.0 g 89.5 g 1.5 g
4	水	キーマカレー パンプキンサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・マヨネーズ・わ かめせんべい・砂糖・ 油	チーズ・牛乳・豆乳・ 豚肉	かぼちゃ・コーン・パセ リ・ピーマン・りんご・玉 ねぎ・枝豆・人参・大根	牛乳 わかめせんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	530 kcal 16.1 g 14.5 g 82.2 g 1.1 g	乳・卵・小麦	653 kcal 19.2 g 16.9 g 104.2 g 1.4 g
5	木	ひじきご飯 鮭の蒲焼風 具だくさん汁 フルーツ(柿)	うどん・ご飯・さつま 芋・砂糖・小魚すなっ く・小麦粉・片栗粉・ 油	牛乳・鶏肉・鮭・豆腐・ 油揚げ	キャベツ・パプリカ黄 ・ひじき・柿・小松菜・人 参・生姜・長ねぎ	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ミニ肉うどん	532 kcal 26.9 g 14.3 g 71.1 g 1.9 g	乳・小麦	662 kcal 33.8 g 16.7 g 90.5 g 2.4 g
6	金	納豆ごはん チキンのパン粉焼き 白菜のしらす煮 みそ汁	かぼちゃ&にんじんリ ング・ご飯・パン粉・ ベーキングパウダー・ 砂糖・小麦粉・米粉・ 油	おから・しらす干し・牛 乳・鶏肉・豆乳・納豆	コーン・なす・ほうれん 草・人参・水菜・白菜	牛乳 かぼちゃ&にんじんリ ング 牛乳 人参おからドーナツ	547 kcal 20.9 g 18.6 g 72.6 g 1.3 g	乳・小麦	682 kcal 25.8 g 22.5 g 92.5 g 1.6 g
7	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのおろし煮 鶏肉とじゃが芋の炒めもの すまし汁 フルーツ(柿)	ご飯・じゃが芋・ソーメ ン・ご飯・パン粉・ ベーキングパウダー・ 砂糖・小麦粉・米粉・ 油	シロイトタラ・牛乳・鶏 肉	キヌサヤ・チンゲン菜・ りんご・レモン・柿・人 参・大根	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 りんごのバター煮	465 kcal 15.5 g 12.4 g 72.4 g 1.2 g	乳・小麦	571 kcal 18.5 g 14.2 g 92.2 g 1.5 g
8	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ炒め煮 みそ汁	ごませんべい・ご飯・ パン粉・砂糖・小麦 粉・焼ふ・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏レバー・高野豆 腐・豆乳・豚肉	インゲン・キャベツ・コ ーン・パセリ・玉ねぎ・人 参・長ねぎ	牛乳 ごませんべい 牛乳 ジュース(沖縄風ご飯)	555 kcal 24.3 g 16.3 g 74.7 g 1.3 g	乳・小麦	686 kcal 30.2 g 19.2 g 94.2 g 1.6 g
9	月	ハヤシライス フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ご 飯・スパゲッティ・砂 糖・油	牛乳・豚肉	オレンジ・かぼちゃ・き ゅうり・グリーンピース・パ イナップル缶・パプリカ 黄・レーズン・寒天・玉 ねぎ・人参	牛乳 いわしせんべい 牛乳 かぼちゃようかん フルーツ(パイナップル)	495 kcal 14.4 g 10.9 g 83.9 g 1.1 g	乳・小麦	606 kcal 16.7 g 12.0 g 106.5 g 1.4 g
10	火	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 鶏肉と大根の煮物 すまし汁 フルーツ(柿)	ごま・ごま油・ご飯・パ ター・砂糖・小魚せん べい・小麦粉・焼ふ・ 油	カラスカレイ・きな粉・ 牛乳・鶏肉・鉄強化 チーズ	インゲン・チンゲン菜・ ワカメ・柿・枝豆・人参・ 大根	牛乳 小魚せんべい 牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	536 kcal 21.3 g 24.8 g 55.0 g 1.4 g	乳・小麦	660 kcal 26.2 g 30.9 g 67.1 g 1.8 g
11	水	けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ(りんご)	うどん・じゃが芋・し らす&わかめせんべ い・バター・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚 肉	かぶ・かぼちゃ・グ リンピース・ごぼう・りん ご・人参・長ねぎ	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	515 kcal 17.4 g 17.9 g 71.2 g 2.0 g	乳・小麦	636 kcal 20.9 g 21.5 g 89.8 g 2.6 g
12	木	鉄分強化！ふりかけご飯 チキンソテー 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁	ご飯・さつま芋・ほう れん草と小松菜せんべ い・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉 豆腐	キヌサヤ・なす・ピー マン・れんこん・玉ねぎ・ 小松菜・人参	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛お焼き	472 kcal 17.8 g 15.0 g 64.1 g 1.2 g	乳・小麦	574 kcal 21.5 g 17.7 g 79.2 g 1.5 g
13	金	●花ちらし寿司 ●にっこりハンバーグ すまし汁	イチゴジャム・ご飯・ ソーメン・パン粉・ ベーキングパウダー・ わかめせんべい・砂 糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・豆乳・豆腐・豚肉	キャベツ・きゅうり・グ リンピース・コーン・ワカ メ・玉ねぎ・人参	牛乳 わかめせんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	503 kcal 18.5 g 14.7 g 70.8 g 1.5 g	乳・小麦	617 kcal 22.4 g 17.1 g 88.8 g 1.9 g
14	土	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 鶏じゃが煮 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・パ ター・砂糖・小魚す なっく・小麦粉・油	シロイトタラ・ヨーグ ルト・花かつお・牛乳・鶏 肉・納豆	なめこ・のり・ブロッ コリー・れんこん・玉 ねぎ・人参	牛乳 小魚すなっく 牛乳 納豆巻き	522 kcal 22.6 g 14.5 g 73.4 g 0.9 g	乳・小麦	648 kcal 27.9 g 17.0 g 93.6 g 1.1 g
15	日	ご飯 豆腐のほうれん草あん 切干大根サラダ みそ汁	かぼちゃ&にんじんリ ング・ご飯・バター・ 花ふ・砂糖・片栗粉・ 油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆 腐	かぼちゃ・ほうれん草・ レーズン・玉ねぎ・枝 豆・人参・切干大根・洋 なし缶	牛乳 かぼちゃ&にんじんリ ング 牛乳 スイートパンプキン フルーツ(洋梨缶)	496 kcal 17.9 g 15.1 g 71.1 g 0.9 g	乳・小麦	613 kcal 21.7 g 17.8 g 90.5 g 1.1 g

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	620	23.1	18.4	88.7	1.6
1～2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	504	19.0	15.6	70.5	1.3

紅葉がきれいですね～

おはようございます

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・かに)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)	
16	月	豚肉のケチャップパスタ 白菜ときゅうりのツナコーンサラダ スープ	ごま・ごま油・スパゲ ッティ・とうもろこし すなっく・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油・里芋	ツナフレーク缶・牛 乳・豚肉	きゅうり・コーン・ごぼ う・パセリ・黄桃缶・玉 ねぎ・人参・白菜	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 さと丸くん フルーツ(黄桃缶)	425 kcal 16.3 g 13.7 g 57.4 g 1.2 g	乳・小麦	517 kcal 19.6 g 15.9 g 72.0 g 1.5 g
17	火	ご飯 カラスカレイのみそ煮 炒りおから すまし汁 フルーツ(オレンジ)	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・米粉・油	おから・カラスカレイ・ きな粉・牛乳・鶏肉・ 豆乳・茹小豆缶	オレンジ・かぶ・キヌサ ヤ・ほうれん草・人参・ 長ねぎ	牛乳 ごませんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	513 kcal 19.0 g 16.9 g 71.2 g 1.2 g	乳・小麦	629 kcal 23.1 g 20.0 g 89.5 g 1.5 g
18	水	キーマカレー パンプキンサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・マヨネーズ・わ かめせんべい・砂糖・ 油	チーズ・牛乳・豆乳・ 豚肉	かぼちゃ・コーン・パセ リ・バナナ・ピーマン・玉 ねぎ・枝豆・人参・大根	牛乳 いわしせんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	529 kcal 16.3 g 14.4 g 81.9 g 1.1 g	乳・卵・小麦	652 kcal 19.3 g 16.7 g 103.8 g 1.4 g
19	木	イ ベ ン ト 献 立	ひじきご飯 鮭の蒲焼風 ●いものご汁 フルーツ(柿)	うどん・ご飯・砂糖・小 魚せんべい・小麦粉・ 片栗粉・油・里芋	牛乳・鶏肉・鮭・油揚 げ	キャベツ・パプリカ黄 ・ひじき・柿・小松菜・人 参・生姜・長ねぎ・舞茸 ミニ肉うどん	520 kcal 25.8 g 13.5 g 71.3 g 1.9 g	乳・小麦	639 kcal 32.3 g 15.7 g 89.1 g 2.4 g
20	金	納豆ごはん チキンのパン粉焼き 白菜のしらす煮 みそ汁	かぼちゃ&にんじんリ ング・ご飯・パン粉・ ベーキングパウダー・ 砂糖・小麦粉・米粉・ 油	おから・しらす干し・牛 乳・鶏肉・豆乳・納豆	コーン・なす・ほうれん 草・人参・水菜・白菜	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 人参おからドーナツ	549 kcal 21.0 g 18.7 g 73.2 g 1.3 g	乳・小麦	682 kcal 25.8 g 22.5 g 92.5 g 1.6 g
21	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのおろし煮 鶏肉とじゃが芋の炒めもの すまし汁 フルーツ(柿)	ご飯・じゃが芋・ソーメ ン・ご飯・パン粉・ ベーキングパウダー・ 砂糖・小麦粉・米粉・ 油	シロイトタラ・牛乳・鶏 肉	キヌサヤ・チンゲン菜・ りんご・レモン・柿・人 参・大根	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 りんごのバター煮	470 kcal 15.6 g 12.4 g 73.7 g 1.2 g	乳・小麦	571 kcal 18.5 g 14.2 g 92.2 g 1.5 g
22	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ炒め煮 みそ汁	ご飯・パン粉・わかめ せんべい・砂糖・小麦 粉・焼ふ・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏レバー・高野豆 腐・豆乳・豚肉	インゲン・キャベツ・コ ーン・パセリ・玉ねぎ・人 参・長ねぎ	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ジュース(沖縄風ご飯)	554 kcal 24.3 g 16.2 g 74.8 g 1.3 g	乳・小麦	686 kcal 30.2 g 19.2 g 94.2 g 1.6 g
23	月	ハヤシライス スパゲッティサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・スパゲッティ・砂 糖・小魚すなっく・油	牛乳・豚肉	オレンジ・かぼちゃ・き ゅうり・グリーンピース・パ イナップル缶・パプリカ 黄・レーズン・寒天・玉 ねぎ・人参	牛乳 小魚すなっく 牛乳 かぼちゃようかん フルーツ(パイナップル)	491 kcal 14.3 g 10.8 g 83.0 g 1.1 g	乳・小麦	606 kcal 16.7 g 12.0 g 106.5 g 1.4 g
24	火	ご飯 カラスカレイの竜田揚げ 鶏肉と大根の煮物 すまし汁 フルーツ(洋梨缶)	かぼちゃ&にんじんリ ング・ごま・ごま油・ ご飯・バター・砂糖・小 麦粉・焼ふ・油	カラスカレイ・きな粉・ 牛乳・鶏肉・鉄強化 チーズ	インゲン・チンゲン菜・ ワカメ・柿・枝豆・人参・ 大根・洋なし缶	牛乳 かぼちゃ&にんじんリ ング 牛乳 サクサクおふラスク 鉄分強化チーズ	534 kcal 21.3 g 24.8 g 54.4 g 1.4 g	乳・小麦	664 kcal 26.3 g 30.9 g 67.9 g 1.8 g
25	水	けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ(みかん缶)	うどん・じゃが芋・とう もろこしすなっく・パ ター・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚 肉	かぶ・かぼちゃ・グ リンピース・ごぼう・みか ん缶・人参・長ねぎ	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	510 kcal 17.1 g 17.4 g 70.2 g 2.0 g	乳・小麦	632 kcal 20.7 g 20.9 g 89.2 g 2.6 g
26	木	鉄分強化！ふりかけご飯 チキンソテー 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁	ごませんべい・ご飯・ さつま芋・砂糖・片栗 粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉 豆腐	キヌサヤ・なす・ピー マン・れんこん・玉ねぎ・ 小松菜・人参	牛乳 ごませんべい 牛乳 粉豆腐とさつま芋の甘辛お焼き	472 kcal 17.8 g 15.2 g 63.6 g 1.2 g	乳・小麦	574 kcal 21.5 g 17.7 g 79.2 g 2.6 g
27	金	煮込みハンバーグ コールスローサラダ すまし汁	イチゴジャム・いわし せんべい・ご飯・ソー メン・パン粉・ベーキ ングパウダー・砂糖・ 小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	カットトマトパック・キャ ベツ・きゅうり・コーン・ パセリ・ワカメ・玉ねぎ・ 人参	牛乳 いわしせんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	499 kcal 17.4 g 15.0 g 70.9 g 1.4 g	乳・小麦	612 kcal 20.8 g 17.6 g 89.0 g 1.8 g
28	土	イ ベ ン ト 献 立	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 鶏じゃが煮 みそ汁 ヨーグルト	シロイトタラ・ヨーグ ルト・花かつお・牛乳・鶏 肉・納豆	なめこ・のり・ブロッ コリー・れんこん・玉 ねぎ・人参	牛乳 小魚せんべい 牛乳 納豆巻き	527 kcal 22.6 g 14.5 g 74.6 g 0.9 g	乳・小麦	648 kcal 27.9 g 17.0 g 93.6 g 1.1 g
29	日	ご飯 豆腐のほうれん草あん 切干大根サラダ みそ汁	かぼちゃ・ほうれん草・ レーズン・玉ねぎ・枝 豆・人参・切干大根・洋 なし缶	牛乳・鶏肉・豆乳・豆 腐	かぼちゃ・ほうれん草・ レーズン・玉ねぎ・枝 豆・人参・切干大根・洋 なし缶	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 スイートパンプキン フルーツ(洋梨缶)	498 kcal 18.0 g 15.2 g 71.7 g 0.9 g	乳・小麦	613 kcal 21.7 g 17.8 g 90.5 g 1.1 g
30	月	豚肉のケチャップパスタ 白菜ときゅうりのツナコーンサラダ スープ	ごま・ごま油・スパゲ ッティ・とうもろこし すなっく・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油・里芋	ツナフレーク缶・牛 乳・豚肉	きゅうり・コーン・ごぼ う・パセリ・黄桃缶・玉 ねぎ・人参・白菜	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 さと丸くん フルーツ(黄桃缶)	430 kcal 16.4 g 13.7 g 58.7 g 1.2 g	乳・小麦	517 kcal 19.6 g 15.9 g 72.0 g 1.5 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・午後おやつの合計栄養価になります。

食べる物は良く噛んで食べましょう。良噛むことで、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。