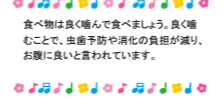




リトルキッズ	昼食	9月	3色食品群			1〜2歳児			3〜5歳児			リトルキッズ	昼食	9月	3色食品群			1〜2歳児			3〜5歳児																																																																																																																																																																																																																							
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ	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・大豆・そば)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば)	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・大豆・そば)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば)	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・大豆・そば)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・大豆・そば)																																																																																																																																																																																																																								
1	水	ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・パン粉・わかめ せんべい・砂糖・小麦 粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆 腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・な す・バナナ・レーズン・ 玉ねぎ・人参・切干大 根	ベーキングパウダー・み りん風調味料・出し汁・ 醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 おとうふドーナツ	529 16.7 17.7 74.9 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	652 20.0 21.2 94.4 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	16	木	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ひき肉とチンゲン菜の中華炒め じゃこと白菜の炒り煮 みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・小 魚せんべい・小麦粉・ 片栗粉・油	きな粉・ちりめん干し 牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌	インゲン・コーン・ごぼ う・チンゲン菜・玉ねぎ ・人参・白菜・万能ねぎ	ふりかけ・ベーキングパ ウダー・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	477 1.0 19.9 15.9 61.5 1.5	kcal g g g g g	乳・小麦	587 24.3 18.9 77.5 1.9	kcal g g g g	乳・小麦	17	金	ケチャップライス さつま芋のツナグラタン風 スープ フルーツ	うどん・かぼちゃ&に んじんリング・ご飯・さ つま芋・バター・パン 粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・ヨー グルト・牛乳・鶏肉・豆 乳	えのき茸・グリーンピース ・ブロッコリー・玉ねぎ	出し汁・醤油・水・精製 塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 麦茶 ゼリー	532 20.3 15.6 75.6 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	659 24.8 18.4 95.7 1.6	kcal g g g g	乳・小麦	18	土	ご飯 助宗タラのおろし煮 豚肉とじゃが芋の醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・とうも ろこすなっく・花ふ・ 砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鉄 強化チーズ・豚肉・味 噌・油揚げ	オレンジ・キヌサヤ・ ピーマン・りんごジュ ース・寒天・人参・大根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリ ング 麦茶 ヨーグルト	530 20.2 15.5 75.0 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	659 24.8 18.4 95.7 1.6	kcal g g g g	乳・小麦	19	日	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・とうも ろこすなっく・花ふ・ 砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鉄 強化チーズ・豚肉・味 噌・油揚げ	オレンジ・キヌサヤ・ ピーマン・りんごジュ ース・寒天・人参・大根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 りんごゼリー 鉄分強化チーズ	466 21.4 15.2 58.8 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	572 26.5 18.0 73.8 1.9	kcal g g g g	乳・小麦	20	月	ナポリタン ほうれん草のツナサラダ スープ フルーツ(パイン缶)	いわしせんべい・スパ ゲッティ・バター・砂 糖・焼ふ・油	きな粉・ツナフレーク 缶・牛乳・鶏肉	なす・パイナップル缶・ ピーマン・ほうれん草・ 玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャ ップ・出し汁・醤油・酢・精 製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 納豆巻き	455 19.1 19.7 50.2 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	552 23.1 23.9 61.0 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	21	火	●お月見カレー 大根とアスパラのサラダ フルーツ(みかん缶)	かぼちゃ&にんじんリ ング・ごま・ご飯・じゃ が芋・砂糖・白玉粉・ 油	牛乳・豚肉	アスパラ・かぼちゃ・み かん缶・レーズン・玉ね ぎ・人参・大根	SBカレーの王子さま顆 粒・ケチャップ・みりん 風調味料・酒・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリ ング 牛乳 ●お月見かぼちゃ団子	484 13.8 11.2 80.6 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	597 16.2 12.6 103.3 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	22	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 鶏肉とほうれん草の煮物 みそ汁 フルーツ(パイン缶)	ご飯・とうもろこしす なっく・砂糖・小麦粉・ 油	シロイタダ・牛乳・鶏 肉・豆乳・味噌	ごぼう・パイナップル缶 ・パプリカ赤・ほうれん 草・玉ねぎ・人参・長ね ぎ	ふりかけ・ベーキングパ ウダー・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ふんわりどら焼き	489 19.9 13.3 69.7 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	603 24.4 15.4 88.6 1.8	kcal g g g g	乳・小麦	23	木	ご飯 チキンソテー 白菜とわかめのしらす和え みそ汁	ごま・ご飯・じゃが芋・ 砂糖・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・鶏 肉・豚肉・味噌	グリーンピース・チンゲン 菜・ワカメ・玉ねぎ・人 参・白菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油	牛乳 ごませんべい 牛乳 肉みそマカロニ	480 19.3 15.1 63.1 1.4	kcal g g g g	乳・小麦	585 23.5 17.6 78.6 1.8	kcal g g g g	乳・小麦	24	金	しゃ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サラダ すまし汁	いわしせんべい・ご ま・ご飯・さつま芋・砂 糖・油	牛乳・豚肉・味噌・油 揚げ	キャベツ・きゅうり・コー ン 酒・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ビスケット	514 20.0 15.2 72.5 1.3	kcal g g g g	乳・小麦	632 24.3 17.8 91.1 1.6	kcal g g g g	乳・小麦	25	土	●さつま芋おにぎり 豚肉とこのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつま芋・ わかめせんべい・砂 糖・油	牛乳・豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コー ン しゃじ・りんご・人参・ 舞茸	酒・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ビスケット	505 19.1 14.4 73.6 1.0	kcal g g g g	乳・小麦	620 23.2 16.7 92.6 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	26	日	ご飯 鮭の和風ニエール 鶏肉と小松菜のどろみ煮 みそ汁 ヨーグルト	イチゴジャム・ご飯・パ ター・砂糖・小魚せん べい・小麦粉・片栗 粉・油	おから・牛乳・鶏肉・ 鮭・豆乳・味噌	グリーンピース・トマト・ワカ メ・小松菜・人参・大根 ・白桃缶	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 小魚せんべい 牛乳 おからホットケーキ	497 21.1 13.5 71.2 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	608 25.9 15.7 89.0 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	27	月	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・ソーメン・砂糖 ・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏 肉・納豆・味噌	なす・ブロッコリー・みか ん缶・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 ごまみそもちもち風 フルーツ(みかん缶)	480 19.4 15.2 64.4 0.9	kcal g g g g	乳・小麦	589 23.6 17.8 80.6 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	28	火	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ(オレンジ) スティック野菜	うどん・ご飯・ほうれん 草と小松菜せんべい ・マヨネーズ・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉・ 油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・グ リーンピース・チンゲン 菜・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり	491 18.2 15.3 69.0 1.2	kcal g g g g	乳・卵・小麦	599 22.0 18.1 85.9 1.5	kcal g g g g	乳・卵・小麦	29	水	豚肉の甘辛井 さっぱりポテトサラダ みそ汁 フルーツ(パイン缶)	ごま・じゃが芋・わか めせんべい・花ふ・砂 糖・小麦粉・片栗粉・ 油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	インゲン・コーン・パイ ナップル缶・パプリカ 黄・ほうれん草・玉ね ぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 人参のおやき	454 17.1 11.4 67.9 0.9	kcal g g g g	乳・小麦	551 20.5 12.7 84.9 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	30	木	ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	いわしせんべい・ご 飯・パン粉・砂糖・小 麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆 腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・な す・バナナ・レーズン・ 玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・み りん風調味料・出し汁・ 醤油・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 人参のおやき	455 17.1 11.5 67.8 0.9	kcal g g g g	乳・小麦	551 20.5 12.7 84.9 1.1	kcal g g g g	乳・小麦	1	水	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ひき肉とチンゲン菜の中華炒め じゃこと白菜の炒り煮 みそ汁	かぼちゃ&にんじんリ ング・ごま油・ご飯・砂 糖・片栗粉・油	ちりめん干し・牛乳・ 鶏肉・ヨーグルト・味 噌	インゲン・コーン・ごぼ う・チンゲン菜・玉ねぎ ・人参・白菜・万能ねぎ	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油	牛乳 かぼちゃ&にんじんリ ング 麦茶 ヨーグルト	477 19.8 15.9 61.5 1.5	kcal g g g g	乳・小麦	587 24.3 18.9 77.5 1.9	kcal g g g 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。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。
※都合により、献立を変更する場合がございます。

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/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	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	602	23.2	17.6	85.3	1.5	
1〜2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	490	19.1	15.0	67.9	1.2	



*当園では午前おやつは提供していません。

