



| リトルキッズ | 昼食 | 3色食品群 | | | 3色食品群以外の使用食材 | | 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 | アレルギー | |
| 1 | 金 | ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃのサラダ みそ汁 | 牛乳・鶏肉・鉄強化豆乳・味噌 | かぼちゃ・なす・パセリ・ワカメ・玉ねぎ・人参・長ねぎ | 牛乳 とうもろこしすなっく | 518 kcal | 518 kcal | 518 kcal | 518 kcal | |
| 2 | 土 | 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生煮煮 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 ヨーグルト | うどん・ごませんとすなっく・ごま油・砂糖・片栗粉 | スタクワタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌 | きゅうり・ごぼう・トマト・ほうれん草・人参・チンゲン菜・生姜 | ふりかけ・みりん風調味料・酒・だし汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳 とうもろこしすなっく | 496 kcal | 496 kcal | |
| 3 | 日 | ご飯 エビと大根のうま煮 鶏レバーのケチャップ炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ) | イチゴジャム・いわしせんべい・ごま油・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | エビ・牛乳・鶏レバー・豆腐・味噌 | オレンジ・キャベツ・ピーマン・枝豆・小松菜・人参・大根 | ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・だし汁・醤油・水 | 牛乳 いわしせんべい | 497 kcal | 497 kcal | |
| 4 | 月 | ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き さつま芋のごまがらめ みそ汁 フルーツ(りんご) | ごま・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油 | カラスカレイ・牛乳・味噌・油揚げ・チーズ | チンゲン菜・りんご・玉ねぎ | 出し汁・醤油・水・精製塩・ベーキングパウダー | 牛乳 小魚せんべい | 541 kcal | 541 kcal | |
| 5 | 火 | ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁 | ご飯・しらす&わかめせんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油 | おから・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌 | インゲン・キャベツ・人参・生姜・白菜・みかん缶・バナナ | ベーキングパウダー・酒・だし汁・醤油 | 牛乳 しらす&わかめせんべい | 498 kcal | 498 kcal | |
| 6 | 水 | ご飯 豚肉とほうれん草のさっぱり炒め トマトとコーンのサラダ みそ汁 | ごま油・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・油 | チーズ・牛乳・豚肉・味噌 | きゅうり・グリーンピース・コーン・トマト・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ | ふりかけ・酒・だし汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい | 467 kcal | 467 kcal | |
| 7 | 木 | イイベント ●鮭のちゃんちゃん焼き風 鶏肉と大根の炒め煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ) | ごま・ご飯・じゃが芋・バター・わかめせんべい・砂糖・油 | きな粉・牛乳・鶏肉・鮭・豆腐・味噌・ヨーグルト | オレンジ・キャベツ・しめじ・ピーマン・ワカメ・人参・大根 | みりん風調味料・酒・だし汁・醤油・精製塩 | 牛乳 わかめせんべい | 451 kcal | 451 kcal | |
| 8 | 金 | 納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース 小松菜のツナ和え みそ汁 | ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油 | ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・納豆・粉豆腐・味噌 | キャベツ・パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜 | 酒・だし汁・醤油・酢・水 | 牛乳 小魚すなっく | 522 kcal | 522 kcal | |
| 9 | 土 | 鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉と白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト | かぼちゃ&にんじりん・ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油 | シロイタダ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌 | ごぼう・ブロッコリー・ほうれん草・レーズン・人参・白菜 | ふりかけ・ベーキングパウダー・酒・だし汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳 かぼちゃ&にんじりん | 489 kcal | 489 kcal | |
| 10 | 日 | ご飯 ふんわりつくね焼き 切干大根とチンゲン菜の煮物 すまし汁 | ごま・ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・パン粉・砂糖・油 | きな粉・牛乳・鶏肉・大豆・味噌 | チンゲン菜・トマト・なす・人参・水菜・切干大根・長ねぎ | みりん風調味料・だし汁・醤油・精製塩 | 牛乳 とうもろこしすなっく | 520 kcal | 520 kcal | |
| 11 | 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・ごませんとすなっく・パン・油 | 牛乳・鶏肉・味噌 | インゲン・オレンジ・かぼちゃ・ほうれん草・人参・大根 | 出し汁・醤油・水 | 牛乳 ごませんとすなっく | 482 kcal | 482 kcal | |
| 12 | 火 | 麻婆豆腐丼 チンゲン菜とコーンのひじきサラダ すまし汁 | いわしせんべい・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油・パン | 牛乳・豆腐・豚肉・味噌 | コーン・しめじ・チンゲン菜・ひじき・人参・長ねぎ・万能ねぎ | 出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳 いわしせんべい | 500 kcal | 500 kcal | |
| 13 | 水 | ご飯 鮭のココロコ甘辛揚げ もやしとキャベツのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ) | ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油 | 牛乳・鮭・豆腐・味噌・油揚げ・豆腐 | かぼちゃ・キャベツ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参 | みりん風調味料・だし汁・醤油・酢・水・ベーキングパウダー | 牛乳 小魚せんべい | 564 kcal | 564 kcal | |
| 14 | 木 | ハヤシライス 白菜ときゅうりのごまサラダ フルーツ(りんご) | ごま・ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・さつま芋・油 | 牛乳・豚肉 | きゅうり・グリーンピース・りんご・玉ねぎ・人参・白菜 | SBハヤシの王子さま顆粒・酒・醤油・酢・水 | 牛乳 しらす&わかめせんべい | 529 kcal | 529 kcal | |
| 15 | 金 | ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃのサラダ みそ汁 | ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・油 | 牛乳・鶏肉・ヨーグルト・豆腐・味噌 | かぼちゃ・なす・パセリ・ワカメ・玉ねぎ・人参・長ねぎ | みりん風調味料・酒・だし汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい | 523 kcal | 523 kcal | |
| 年齢 | | 給与栄養目標量 | | 当月平均給与栄養量 | | | | | | |
| 3~5歳 | | 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 | たんぱく質g | 脂質g | 炭水化物g | 塩分g | | | |
| 1~2歳 | | 585/24.1/16.2/85.5/1.6未満 | 621 | 23.9 | 17.9 | 88.7 | 1.3 | | | |
| | | 485/20.1/13.5/71.0/1.4未満 | 505 | 19.6 | 15.2 | 70.5 | 1.2 | | | |

食べる物はよく噛んで食べましょう。よく噛むことで、食前予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。



| リトルキッズ | 昼食 | 3色食品群 | | | 3色食品群以外の使用食材 | | 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 | アレルギー | |
| 16 | 土 | 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生煮煮 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 ヨーグルト | うどん・ごま油・ご飯・わかめせんべい・砂糖・片栗粉 | スタクワタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌 | きゅうり・ごぼう・トマト・ほうれん草・人参・チンゲン菜・生姜 | ふりかけ・みりん風調味料・酒・だし汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳 とうもろこしすなっく | 495 kcal | 495 kcal | |
| 17 | 日 | ご飯 エビと大根のうま煮 鶏レバーのケチャップ炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ) | イチゴジャム・ごま油・いわしせんべい・ごま油・砂糖・小麦粉・油 | エビ・牛乳・鶏レバー・豆腐・味噌 | オレンジ・キャベツ・ピーマン・枝豆・小松菜・人参・大根 | ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・だし汁・醤油・水 | 牛乳 小魚すなっく | 493 kcal | 493 kcal | |
| 18 | 月 | ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き さつま芋のごまがらめ みそ汁 フルーツ(りんご) | ごま・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油 | カラスカレイ・牛乳・味噌・油揚げ | チンゲン菜・りんご・玉ねぎ | 出し汁・醤油・水・精製塩・ベーキングパウダー | 牛乳 小魚せんべい | 541 kcal | 541 kcal | |
| 19 | 火 | ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁 | ご飯・しらす&わかめせんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油 | おから・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌 | インゲン・キャベツ・人参・生姜・白菜・みかん缶・バナナ・パイナップル缶・桃缶 | ベーキングパウダー・酒・だし汁・醤油 | 牛乳 とうもろこしすなっく | 496 kcal | 496 kcal | |
| 20 | 水 | ご飯 豚肉とほうれん草のさっぱり炒め トマトとコーンのサラダ みそ汁 | ごませんとすなっく・ごま油・ご飯・砂糖・油 | チーズ・牛乳・豚肉・味噌 | きゅうり・グリーンピース・コーン・トマト・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ | ふりかけ・酒・だし汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳 ごませんとすなっく | 467 kcal | 467 kcal | |
| 21 | 木 | ご飯 鮭のパン粉焼き 鶏肉と大根の炒め煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ) | いわしせんべい・ごま・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油 | 牛乳・鶏肉・鮭・チーズ | オレンジ・キャベツ・ワカメ・人参・大根 | 出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳 いわしせんべい | 457 kcal | 457 kcal | |
| 22 | 金 | 納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース 小松菜のツナ和え みそ汁 | ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油 | ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・納豆・味噌 | パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜 | 酒・だし汁・醤油・酢・水 | 牛乳 小魚せんべい | 527 kcal | 527 kcal | |
| 23 | 土 | 鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉と白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト | ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・パン粉・砂糖・小麦粉・油 | シロイタダ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌 | ごぼう・ブロッコリー・ほうれん草・レーズン・人参・白菜 | ふりかけ・ベーキングパウダー・酒・だし汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳 しらす&わかめせんべい | 491 kcal | 491 kcal | |
| 24 | 日 | ご飯 ふんわりつくね焼き 切干大根とチンゲン菜の煮物 すまし汁 | ごま・ご飯・さつま芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・油 | きな粉・牛乳・鶏肉・大豆・味噌 | チンゲン菜・トマト・なす・人参・水菜・切干大根・長ねぎ | みりん風調味料・だし汁・醤油・精製塩 | 牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい | 525 kcal | 525 kcal | |
| 25 | 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・味噌・油揚げ | インゲン・オレンジ・かぼちゃ・ほうれん草・人参・大根 | 出し汁・醤油・水 | 牛乳 わかめせんべい | 481 kcal | 481 kcal | |
| 26 | 火 | 麻婆豆腐丼 チンゲン菜とコーンのひじきサラダ すまし汁 | ごま油・ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | 牛乳・豆腐・豚肉・味噌 | コーン・しめじ・チンゲン菜・ひじき・人参・長ねぎ・万能ねぎ | 出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳 小魚すなっく | 496 kcal | 496 kcal | |
| 27 | 水 | ご飯 鮭のココロコ甘辛揚げ もやしとキャベツのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ) | かぼちゃ&にんじりん・ごま油・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | 牛乳・鮭・豆腐・味噌・油揚げ・豆腐 | かぼちゃ・キャベツ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参 | みりん風調味料・だし汁・醤油・酢・水 | 牛乳 小魚せんべい | 559 kcal | 559 kcal | |
| 28 | 木 | ハヤシライス 白菜ときゅうりのごまサラダ フルーツ(りんご) | ごま・ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・粉油 | 牛乳・チーズ・豚肉 | きゅうり・グリーンピース・りんご・玉ねぎ・人参・白菜 | SBハヤシの王子さま顆粒・酒・醤油・酢・水 | 牛乳 とうもろこしすなっく | 527 kcal | 527 kcal | |
| 29 | 金 | イイベント ●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) | ごませんとすなっく・ごま油・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐 | かぼちゃ・なす・パセリ・ワカメ・玉ねぎ・人参 | ケチャップ・だし汁・醤油・水・精製塩・ベーキングパウダー | 牛乳 ごませんとすなっく | 502 kcal | 502 kcal | |
| 30 | 土 | 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生煮煮 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 ヨーグルト | いわしせんべい・うどん・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉 | スタクワタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌 | きゅうり・ごぼう・トマト・ほうれん草・人参・チンゲン菜・生姜 | ふりかけ・みりん風調味料・酒・だし汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳 いわしせんべい | 495 kcal | 495 kcal | |
| 31 | 日 | ご飯 エビと大根のうま煮 鶏レバーのケチャップ炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ) | イチゴジャム・ごま油・いわしせんべい・ごま油・砂糖・小麦粉・油 | エビ・牛乳・鶏レバー・豆腐・味噌 | オレンジ・キャベツ・ピーマン・枝豆・小松菜・人参・大根 | ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・だし汁・醤油・水 | 牛乳 小魚せんべい | 498 kcal | 498 kcal | |

※3色食品群は食品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。

※当園では午前おやつは提供していません。