10月

リトルキッズ	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	1～2歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	1～2歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	3～5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	3～5歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)
1	火	ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め トマトとほうれん草のおかか和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	ごま油・ご飯・わかめせんべい・砂糖・米粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ・レーズン	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 米粉のレーズンケーキ	490 kcal 18.8 g 15.0 g 73.3 g 1.2 g	乳・小麦	603 kcal 22.8 g 17.6 g 92.2 g 1.5 g	乳・小麦
2 イベント献立	水	ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) ●いももち風(北海道) すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・・しめじ・ピーマン・りんご・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 肉ふりかけごはん	497 kcal 21.9 g 14.3 g 76.7 g 1.2 g	乳・小麦	618 kcal 27.0 g 16.7 g 98.0 g 1.5 g	乳・小麦
3	木	ご飯 れんこん鶏つくね マカロニツナサラダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・バター・パン粉・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	かぼちゃ・トマト・ほうれん草・れんこん・ワカメ・玉ねぎ・生姜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 チーズスコーン	543 kcal 20.9 g 21.5 g 70.4 g 1.9 g	乳・小麦	680 kcal 25.8 g 26.5 g 89.5 g 2.4 g	乳・小麦
4	金	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のしらす和え みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・豚肉・納豆・粉豆腐・味噌	コーン・ごぼう・パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 粉豆腐チヂミ	495 kcal 24.7 g 18.9 g 61.2 g 1.5 g	乳・小麦	616 kcal 30.9 g 23.0 g 77.1 g 1.9 g	乳・小麦
5	土	野菜とひき肉のカレー アンパンマンポテト ヨーグルト	ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	豚肉・ヨーグルト	玉ねぎ・かぼちゃ・じゃが芋・キャロットジュース	水・カレー粉	牛乳 ごませんべい キャロットジュース せんべい クッキー	526 kcal 22.4 g 16.8 g 75.6 g 1.3 g	乳・小麦	652 kcal 27.7 g 19.8 g 95.4 g 1.6 g	乳・小麦
6	日	ご飯 豚肉の甘酢ケチャップ きゅうりのコーンサラダ スープ(チンゲン菜・長ねぎ)	いわしせんべい・ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豚肉	きゅうり・コーン・チンゲン菜・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 さつま芋あんおはぎ風(きなこ・ごま)	488 kcal 17.7 g 14.8 g 77.2 g 0.8 g	乳・小麦	601 kcal 21.2 g 17.3 g 97.5 g 0.9 g	乳・小麦
7	月	ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(りんご)	うどん・ソフトな塩せん・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・りんご・小松菜・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 お好み焼き	470 kcal 21.8 g 18.4 g 59.0 g 1.4 g	乳・小麦	578 kcal 26.9 g 22.3 g 72.9 g 1.6 g	乳・小麦
8	火	豚丼 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・りんごジャム・花ふ・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・コーン・チンゲン菜・ひじき・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・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	446 kcal 17.1 g 14.3 g 66.7 g 1.2 g	乳・小麦	543 kcal 20.5 g 16.7 g 82.9 g 1.5 g	乳・小麦
9	水	ご飯 鮭フライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・なめこ) 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・片栗粉・油・マカロニ	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・豆腐・味噌・きな粉	かぼちゃ・キャベツ・なめこ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 マカロニきな粉	597 kcal 27.6 g 19.4 g 84.4 g 1.0 g	乳・小麦	751 kcal 34.8 g 23.6 g 107.7 g 1.2 g	乳・小麦
10	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりの和え物 スープ(ほうれん草・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・マヨネーズ・砂糖・油・小麦粉・米粉・ごま	牛乳・豚肉・豆乳	きゅうり・パセリ・バナナ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	SBハヤシの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 米粉のごまスティック	445 kcal 16.7 g 14.6 g 68.0 g 1.9 g	乳・卵・小麦	541 kcal 20.0 g 17.1 g 84.5 g 2.4 g	乳・卵・小麦
11	金	ご飯 鶏肉とさつま芋ののり塩炒め風 スパゲッティサラダ みそ汁(なす・しめじ)	ご飯・さつま芋・スパゲッティ・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油・マヨドレ・食パン・イチゴジャム	牛乳・鶏肉・味噌	あおさ粉・しめじ・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	出し汁・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ジャムサンド	526 kcal 18.2 g 17.9 g 77.2 g 1.1 g	乳・小麦	652 kcal 22.0 g 21.5 g 97.5 g 1.4 g	乳・小麦
12	土	鶏の野菜あんかけ丼 アンパンマンポテト ヨーグルト	ごま油・ご飯・ソフトな塩せん・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・キャベツ・キャロットジュース	酒・出し汁・醤油・水・精製塩・みりん	牛乳 ソフトな塩せん キャロットジュース せんべい クッキー	421 kcal 21.5 g 13.2 g 57.7 g 1.0 g	乳・小麦	516 kcal 26.5 g 15.3 g 72.4 g 1.2 g	乳・小麦
13	日	ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのごまかりん焼き みそ汁(キャベツ・ワカメ)	イチゴジャム・かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	エビ・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・トマト・ワカメ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・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 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	495 kcal 22.1 g 14.5 g 75.1 g 1.5 g	乳・小麦・えび	616 kcal 27.4 g 17.0 g 95.9 g 1.9 g	乳・小麦・えび
14	月	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ じゃが芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁(チンゲン菜・なす) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	チンゲン菜・なす・りんご・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 フルーツ豆乳寒天あんこのせ	465 kcal 16.7 g 15.7 g 70.5 g 0.8 g	乳・小麦	575 kcal 20.1 g 18.6 g 89.6 g 0.9 g	乳・小麦
15	火	ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め かぶとほうれん草のおかか和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	ごませんべい・ごま油・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	かぶ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・青ねぎ・白菜・レーズン	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ごませんべい 牛乳 米粉のレーズンケーキ	493 kcal 19.1 g 15.2 g 73.3 g 1.2 g	乳・小麦	608 kcal 23.2 g 17.7 g 92.3 g 1.5 g	乳・小麦

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	609	25.1	19.4	89.4	1.6
1～2 歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	493	20.5	16.3	71.0	1.3

食べ物は良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ています。

リトルキッズ	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1～2歳児のみ) 午後おやつ	1～2歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	1～2歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	3～5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	3～5歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)
16	水	ご飯 鮭のみそ焼き じゃが芋のきのこ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	いわしせんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・きゅうり・しめじ・りんご・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 肉ふりかけごはん	480 kcal 21.7 g 14.0 g 73.3 g 1.1 g	乳・小麦	590 kcal 26.6 g 16.2 g 92.2 g 1.4 g	乳・小麦
17	木	ご飯 れんこん鶏つくね マカロニツナサラダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ)	ご飯・ソフトな塩せん・バター・パン粉・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	かぼちゃ・トマト・ほうれん草・れんこん・ワカメ・玉ねぎ・生姜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 チーズスコーン	546 kcal 21.0 g 21.5 g 71.3 g 2.0 g	乳・小麦	680 kcal 25.8 g 26.5 g 89.5 g 2.4 g	乳・小麦
18	金	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のしらす和え みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま油・ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・豚肉・納豆・粉豆腐・味噌	コーン・ごぼう・パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 粉豆腐チヂミ	500 kcal 24.8 g 18.9 g 62.4 g 1.5 g	乳・小麦	616 kcal 30.9 g 23.0 g 77.1 g 1.9 g	乳・小麦
19	土	ツナカレー アンパンマンポテト ヨーグルト	ご飯・じゃが芋	マグロの水煮	かぼちゃ・人参・コーン	トマトペースト・カレー粉・食塩・野菜果実ペースト	牛乳 しらす&わかめせんべい キャロットジュース せんべい クッキー	524 kcal 22.3 g 16.6 g 75.3 g 1.3 g	乳・小麦	652 kcal 27.7 g 19.8 g 95.4 g 1.6 g	乳・小麦
20	日	ご飯 豚肉の甘酢ケチャップ きゅうりのコーンサラダ スープ(チンゲン菜・長ねぎ)	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・油	きな粉・牛乳・豚肉	きゅうり・コーン・チンゲン菜・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	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)	489 kcal 17.6 g 14.7 g 77.6 g 0.8 g	乳・小麦	601 kcal 21.2 g 17.3 g 97.5 g 0.9 g	乳・小麦
21	月	ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(りんご)	うどん・わかめせんべい・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・りんご・小松菜・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 お好み焼き	471 kcal 21.8 g 18.5 g 59.0 g 1.3 g	乳・小麦	578 kcal 26.9 g 22.3 g 72.9 g 1.6 g	乳・小麦
22	火	豚丼 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・りんごジャム・花ふ・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・コーン・チンゲン菜・ひじき・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・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 豆乳ホットケーキ	441 kcal 17.1 g 14.3 g 65.5 g 1.2 g	乳・小麦	543 kcal 20.5 g 16.7 g 82.9 g 1.5 g	乳・小麦
23	水	ご飯 鮭フライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・なめこ) ヨーグルト	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・マカロニ	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・豆腐・味噌・きな粉	かぼちゃ・キャベツ・なめこ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 マカロニきな粉	595 kcal 27.6 g 19.4 g 83.9 g 1.0 g	乳・小麦	751 kcal 34.8 g 23.6 g 107.7 g 1.2 g	乳・小麦
24	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりの和え物 スープ(ほうれん草・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・とうもろこしすなっく・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油・小麦粉・米粉・ごま	牛乳・豚肉・豆乳	きゅうり・パセリ・バナナ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	SBハヤシの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 米粉のごまスティック	440 kcal 16.6 g 14.6 g 66.7 g 1.9 g	乳・卵・小麦	541 kcal 20.0 g 17.1 g 84.5 g 2.4 g	乳・卵・小麦
25	金	ご飯 鶏肉とさつま芋ののり塩炒め風 スパゲッティサラダ みそ汁(なす・しめじ)	ごませんべい・ご飯・さつま芋・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油・マヨドレ・食パン・イチゴジャム	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	あおさ粉・しめじ・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・出し汁・酢・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ジャムサンド	526 kcal 18.2 g 18.0 g 77.1 g 1.1 g	乳・小麦	652 kcal 22.0 g 21.5 g 97.5 g 1.4 g	乳・小麦
26	土	洋食丼 アンパンマンポテト ベビーダノン	ご飯・じゃが芋	鶏肉・ヨーグルト	人参・玉ねぎ・じゃが芋・キャロットジュース	ウスターソース・ケチャップ・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい キャロットジュース せんべい クッキー	425 kcal 21.6 g 13.3 g 58.6 g 1.0 g	乳・小麦	516 kcal 26.5 g 15.3 g 72.4 g 1.2 g	乳・小麦
27	日	ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのごまかりん焼き みそ汁(キャベツ・ワカメ)	イチゴジャム・ごま・ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	エビ・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・トマト・ワカメ・人参	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	498 kcal 22.2 g 14.5 g 76.0 g 1.6 g	乳・小麦・えび	616 kcal 27.4 g 17.0 g 95.9 g 1.9 g	乳・小麦・えび
28	月	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ じゃが芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁(チンゲン菜・なす) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	チンゲン菜・なす・りんご・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 フルーツ豆乳寒天あんこのせ	470 kcal 16.8 g 15.7 g 71.7 g 0.8 g	乳・小麦	575 kcal 20.1 g 18.6 g 89.6 g 0.9 g	乳・小麦
29	火	カレーライス 大根のマヨサラダ スープ(白菜・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・豆腐	人参・玉ねぎ・大根・きゅうり・白菜・ネーブルオレンジ・コーン	カレー粉・マヨドレ・酒・塩・出し汁・醤油	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 せんべい クッキー	488 kcal 18.7 g 14.9 g 72.9 g 1.2 g	乳・小麦	603 kcal 22.8 g 17.6 g 92.2 g 1.5 g	乳・小麦
30	水	ご飯 鮭のみそ焼き じゃが芋のきのこ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・しめじ・りんご・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 肉ふりかけごはん	481 kcal 21.6 g 13.9 g 73.7 g 1.1 g	乳・小麦	590 kcal 26.6 g 16.2 g 92.2 g 1.4 g	乳・小麦
31 イベント献立	木	●パンプキンごはん れんこんのせ鶏つくね スープ(ほうれん草・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	オレンジ・かぼちゃ・しめじ・トマト・パセリ・ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参・生姜	ベーキングパウダー・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 チーズスコーン	501 kcal 18.6 g 19.0 g 69.0 g 1.7 g	乳・小麦	618 kcal 22.5 g 23.0 g 86.4 g 2.2 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。
※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。