

リトルキッズ		昼食	10月	3色食品群			3色食品群以外の使用食材	午前は麦茶のみ	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(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)
1	水		ご飯 助宗タラと野菜のみそ炒め さつま芋ときこののとりみ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	えのき茸・キャベツ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・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 ふりかけそぼろおにぎり	496 kcal 19.9 g 13.3 g 80.5 g 1.1 g	乳成分・卵・小麦	612 kcal 24.2 g 15.3 g 101.9 g 1.4 g	アレルギー
2	木		スパゲッティミートソース コーンポテトサラダ スープ	油・小麦粉・砂糖・マヨネーズ・せんべい・ビスケット	牛乳・豚肉	白菜・人参・グリーンピース・コーン	ウスターソース・トマトケチャップ・食塩・だし汁・醤油	牛乳 せんべい ビスケット	557 kcal 23.6 g 23.5 g 67.5 g 2.1 g	乳成分・小麦	695 kcal 29.3 g 29.2 g 84.4 g 2.6 g	乳成分・小麦
3	金		ご飯 れんこん鶏つくね 小松菜とトマトの和え物 みそ汁(ごぼう・焼ふ)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌	かぼちゃ・コーン・ごぼう・トマト・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 粉豆腐チヂミ	500 kcal 20.8 g 17.4 g 69.5 g 1.2 g	乳成分・小麦	616 kcal 25.5 g 20.9 g 86.7 g 1.5 g	乳成分・小麦
4	土		ハヤシライス アンパンマンポテト ヨーグルト	ご飯・油・じゃがいも・砂糖・小麦粉・せんべい・クッキー	豚肉・ヨーグルト	にんじん・コーン・玉ねぎ・キャラットジュース	トマトケチャップ・食塩・野菜果実ペースト	キャラットジュース せんべい クッキー	498 kcal 22.3 g 15.1 g 71.7 g 1.2 g	乳成分・小麦	617 kcal 27.7 g 17.8 g 90.6 g 1.5 g	乳成分・小麦
5	日	休園日										
6月	イベント献立		お月見かぼちゃうどん 大根と人参の醤油炒め フルーツ(りんご)	うどん・小麦粉・片栗粉・油・ご飯	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・コーン・りんご・小松菜・人参・大根	出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 きつねごはん	493 kcal 21.7 g 17.4 g 68.2 g 1.3 g	乳成分・小麦	608 kcal 26.7 g 20.8 g 85.3 g 1.6 g	乳成分・小麦
7	火		豚丼 チンゲン菜とれんこんのひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・りんごジャム・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	チンゲン菜・ひじき・れんこん・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 豆乳ホットケーキ	437 kcal 16.8 g 14.1 g 64.9 g 1.2 g	乳成分・小麦	537 kcal 20.1 g 16.5 g 82.1 g 1.5 g	乳成分・小麦
8	水		ご飯 白糸タラのサクサクフライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・しめじ) ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・しめじ・人参・玉ねぎ・ピーマン	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 お好み焼き	573 kcal 25.8 g 17.4 g 84.3 g 1.2 g	乳成分・小麦	721 kcal 32.4 g 20.9 g 108.3 g 1.5 g	乳成分・小麦
9	木		ハヤシライス 白菜のコーンとえ スープ(大根・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油・バター	牛乳・豚肉	コーン・パセリ・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜・かぼちゃ	SBハヤシの王子さま頼粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 スイートパンプキン	449 kcal 16.7 g 14.8 g 68.4 g 1.9 g	乳成分・卵・小麦	554 kcal 20.1 g 17.4 g 86.8 g 2.4 g	乳成分・卵・小麦
10	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(玉ねぎ・なめこ)	ご飯・さつま芋・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・マカロニ・油	牛乳・鶏肉・きな粉・味噌	あおさ粉・なす・なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参	出し汁・酢・精製塩	牛乳 マカロニきな粉	526 kcal 18.2 g 17.9 g 77.3 g 1.1 g	乳成分・小麦	652 kcal 22.0 g 21.3 g 97.7 g 1.4 g	乳成分・小麦
11	土		野菜と鶏肉のあんかけ丼 アンパンマンポテト ヨーグルト	ご飯・小麦粉・油・せんべい・クッキー	鶏肉・ヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・キャラットジュース	かつおだし・しょうゆ・みりん・食塩	キャラットジュース せんべい クッキー	462 kcal 20.8 g 14.9 g 65.4 g 1.0 g	乳成分・小麦	566 kcal 25.4 g 17.4 g 81.5 g 1.2 g	乳成分・小麦
12	日	休園日										
13	月	休園日										
14	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)	ご飯・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 米粉のレーズンケーキ	491 kcal 19.0 g 15.0 g 73.0 g 1.2 g	乳成分・小麦	608 kcal 23.2 g 17.7 g 92.3 g 1.5 g	乳成分・小麦
15	水		カレーライス 大根のマヨサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油・せんべい・ビスケット	牛乳・豚肉・豆腐	玉ねぎ・にんじん・大根・きゅうり・白菜・オレンジ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 せんべい ビスケット	497 kcal 19.8 g 13.2 g 80.9 g 1.1 g	乳成分・卵・小麦	612 kcal 24.2 g 15.3 g 101.9 g 1.4 g	乳成分・卵・小麦
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			619	25.0	19.8	91.2	1.6			
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満			500	20.4	16.6	72.3	1.3			

</

タイハイ(株)
応援サポーター
林葉たけし平師匠

「ハッピー・ハロウィン」
たのしそうですね～



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。

●ハッピー・ハロウィン

リトルキッズ	昼食	3色食品群	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	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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)
16	木		納豆ごはん 豚肉のオニオンソース マカロニツナサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・納豆・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	きゅうり・ワカメ・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 チーズスコーン	558 kcal 23.6 g 23.6 g 67.5 g 2.0 g	乳成分・小麦	695 kcal 29.3 g 29.2 g 84.4 g 2.6 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)	695 kcal 29.3 g 29.2 g 84.4 g 2.6 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)
17	金		ご飯 れんこん鶏つくね 小松菜とトマトの和え物 みそ汁(ごぼう・焼ふ)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌	かぼちゃ・コーン・ごぼう・トマト・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 粉豆腐チヂミ	495 kcal 20.8 g 17.4 g 68.3 g 1.2 g	乳成分・小麦	616 kcal 25.5 g 20.9 g 86.7 g 1.5 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)	616 kcal 25.5 g 20.9 g 86.7 g 1.5 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)
18	土		洋食丼 アンパンマンポテト ヨーグルト	ご飯・油・じゃがいも・小麦粉・せんべい・クッキー	豚肉・ヨーグルト・鶏肉	にんじん・玉ねぎ・キャラットジュース	ウスターソース・トマトケチャップ・食塩	キャラットジュース せんべい クッキー	496 kcal 22.3 g 15.1 g 71.2 g 1.2 g	乳成分・小麦	617 kcal 27.7 g 17.8 g 90.6 g 1.5 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)	617 kcal 27.7 g 17.8 g 90.6 g 1.5 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)
19	日	休園日												
20	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・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ・しらす干し	かぼちゃ・コーン・りんご・小松菜・人参・大根・玉ねぎ・ピーマン	出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらすチャーハン	481 kcal 22.1 g 18.7 g 61.1 g 1.3 g	乳成分・小麦	591 kcal 27.3 g 22.4 g 75.9 g 1.6 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)	591 kcal 27.3 g 22.4 g 75.9 g 1.6 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)
21	火		豚丼 チンゲン菜とれんこんのひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・りんごジャム・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	チンゲン菜・ひじき・れんこん・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 豆乳ホットケーキ	441 kcal 16.9 g 14.2 g 65.8 g 1.2 g	乳成分・小麦	537 kcal 20.1 g 16.5 g 82.1 g 1.5 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)	537 kcal 20.1 g 16.5 g 82.1 g 1.5 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)
22	水		ご飯 白糸タラのサクサクフライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・しめじ) ヨーグルト	ごま・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・豚ひき肉	かぼちゃ・キャベツ・しめじ・人参・玉ねぎ・ピーマン	ウスターソース・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 お好み焼き	576 kcal 25.9 g 17.4 g 85.2 g 1.3 g	乳成分・小麦	721 kcal 32.4 g 20.9 g 108.3 g 1.5 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)	721 kcal 32.4 g 20.9 g 108.3 g 1.5 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)
23	木		ハヤシライス 白菜のコーンとえスープ(大根・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豚肉・チーズ	コーン・パセリ・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	SBハヤシの王子さま頼粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩・ふりかけ	牛乳 ふりかけチーズおにぎり	454 kcal 16.8 g 14.8 g 69.6 g 1.9 g	乳成分・卵・小麦	554 kcal 20.1 g 17.4 g 86.8 g 2.4 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)	554 kcal 20.1 g 17.4 g 86.8 g 2.4 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)
24	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(玉ねぎ・なめこ)	ご飯・さつま芋・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	あおさ粉・なす・なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参・かぼちゃ	ベーキングパウダー・だし汁・酢・精製塩	牛乳 スイートパンプキン	524 kcal 18.1 g 17.7 g 77.0 g 1.1 g	乳成分・小麦	652 kcal 22.0 g 21.3 g 97.7 g 1.4 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)	652 kcal 22.0 g 21.3 g 97.7 g 1.4 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)
25	土		カレーライス アンパンマンポテト ヨーグルト	ご飯・油・じゃがいも・小麦粉・砂糖・せんべい・クッキー	豚肉・ヨーグルト	にんじん・ピーマン・セロリ・キャラットジュース	カレー粉・トマトペースト・野菜果実ペースト・食塩	キャラットジュース せんべい クッキー	463 kcal 20.7 g 14.8 g 65.8 g 1.0 g	乳成分・小麦	566 kcal 25.4 g 17.4 g 81.5 g 1.2 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)	566 kcal 25.4 g 17.4 g 81.5 g 1.2 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)
26	日	休園日												
27	月		ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ 炒りおから みそ汁(じゃが芋・ごぼう) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油・さつまいも・バター	おから・カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌	ごぼう・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 さつま芋の茶きん	529 kcal 21.0 g 20.4 g 71.1 g 1.5 g	乳成分・小麦	662 kcal 25.8 g 25.0 g 90.5 g 1.9 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)	662 kcal 25.8 g 25.0 g 90.5 g 1.9 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)
28	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・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 米粉のレーズンケーキ	486 kcal 18.7 g 14.9 g 72.4 g 1.2 g	乳成分・小麦	603 kcal 22.8 g 17.6 g 92.2 g 1.5 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)	603 kcal 22.8 g 17.6 g 92.2 g 1.5 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)
29	水		カレーライス 大根のマヨサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油・せんべい・ビスケット	牛乳・豚肉・豆腐・チーズ	玉ねぎ・にんじん・大根・きゅうり・白菜・オレンジ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩・ふりかけ	牛乳 ふりかけチーズおにぎり	492 kcal 19.7 g 13.2 g 79.6 g 1.1 g	乳成分・卵・小麦	612 kcal 24.2 g 15.3 g 101.9 g 1.4 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)	612 kcal 24.2 g 15.3 g 101.9 g 1.4 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)
30	木		納豆ごはん 豚肉のオニオンソース マカロニツナサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・納豆・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	きゅうり・ワカメ・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 チーズスコーン	558 kcal 23.6 g 23.7 g 67.4 g 2.0 g	乳成分・小麦	695 kcal 29.3 g 29.2 g 84.4 g 2.6 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)	695 kcal 29.3 g 29.2 g 84.4 g 2.6 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)
31	金	イベント献立	●パンプキンごはん れんこんのせ鶏つくね スープ(小松菜・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・粉豆腐	オレンジ・かぼちゃ・コーン・ごぼう・トマト・パセリ・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 粉豆腐チヂミ	494 kcal 20.6 g 16.9 g 70.5 g 1.2 g	乳成分・小麦	609 kcal 25.1 g 20.1 g 88.4 g 1.5 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)	609 kcal 25.1 g 20.1 g 88.4 g 1.5 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くさね)

※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です。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。
※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。