

リトルキッズ	星 食	12月	3色食品群				午前は麦茶のみ 午後おやつ	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	3色食品群以外の使用食材		エネルギー/たんぱく質/炭水化物/塩分	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・さば・けいさい・かぶ)	エネルギー/たんぱく質/炭水化物/塩分	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・さば・けいさい・かぶ)	
1 月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁(じやが芋・長ねぎ)	ご飯・じやが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	花かつお・牛乳・鶏肉・味噌・きな粉	きゅうり・トマト・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出汁・醤油・水	牛乳 きな粉おふレンチ	420 kcal 17.4 g 13.1 g 62.8 g 0.9 g	乳成分・小麦	510 kcal 20.9 g 15.1 g 78.0 g 0.9 g	乳成分・小麦		
2 火	ハヤシライス ポテトサラダ スープ	せんべい・ピスケット・ごはん・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	豚肉・牛乳	玉ねぎ・グリンビース・わかれめ・にんじん・大根	SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 せんべい・ピスケット	536 kcal 21.1 g 15.7 g 82.5 g 1.4 g	乳成分・小麦	664 kcal 25.9 g 18.6 g 104.2 g 1.8 g	乳成分・小麦		
3 水	ナポリタン 大根のコーンサラダ スープ(人参・長ねぎ)	ごま・ご飯・スペゲッティ・砂糖・油	花かつお・牛乳・豚肉	インゲン・コーン・ビーマン・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ・トマト	ウスター・ソース・ケチャップ・ぶりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 おから入りごまふりかけおにぎりトマト	448 kcal 18.8 g 15.6 g 62.8 g 1.0 g	乳成分・小麦	549 kcal 23.0 g 18.5 g 78.6 g 1.2 g	乳成分・小麦		
4 木	ご飯 しらすのかき揚げ 野菜と挽肉のとろとろ煮 みそ汁(さつま芋・ごぼう) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	ごぼう・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参	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 チーズスコーン	556 kcal 19.0 g 20.7 g 78.9 g 1.9 g	乳成分・小麦	691 kcal 23.1 g 25.4 g 99.2 g 2.4 g	乳成分・小麦		
5 金	鉄分強化！ぶりかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃと水菜の煮物 スープ(なす・コーン)	ごま・ご飯・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉	えのき茸・かぼちゃ・コーン・なす・玉ねぎ・人参・水菜	ぶりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ヨーグルトパン	524 kcal 17.7 g 16.9 g 82.2 g 1.3 g	乳成分・小麦	649 kcal 21.3 g 20.1 g 104.2 g 1.6 g	乳成分・小麦		
6 土	ツナカレー アンパンマンボテ ヨーグルト	せんべい・クッキー・ごはん・油・じやがいも・砂糖・小麦粉	まぐろ水煮・ヨーグルト	にんじん・コーン・かぼちゃ・ゼロリ・キャロットジュース	カレー粉・トマトベースト・野菜果実ベースト・食塩	キャロットジュース せんべい・クッキー	489 kcal 26.7 g 13.7 g 67.6 g 1.2 g	乳成分・小麦	608 kcal 33.5 g 15.9 g 85.7 g 1.5 g	乳成分・小麦		
7 日	休園日							kcal		kcal		
8 月	鉄分強化！ぶりかけご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め かぼちゃとコーンの甘辛煮 みそ汁(玉ねぎ・花ふ)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・人参・白菜	ぶりかけ・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 ふんわりあずきのホットケーキ	487 kcal 17.0 g 16.9 g 70.5 g 1.3 g	乳成分・小麦	605 kcal 20.5 g 20.3 g 89.6 g 1.6 g	乳成分・小麦		
9 火	おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	オレンジ・チンゲン菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩・大豆ふりかけ	牛乳 チーズ人参ぶりかけおにぎり	501 kcal 19.5 g 16.3 g 73.2 g 1.6 g	乳成分・小麦	618 kcal 23.8 g 19.2 g 92.2 g 2.0 g	乳成分・小麦		
10 水	ご飯 白糸タラの衣焼き かぶと人参の炒め煮 鶏汁(鶏肉・豆腐・もやし) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	シロイトラ・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	かぶ・トマト・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ・ビーマン	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 カレービザ風	497 kcal 23.5 g 17.2 g 66.4 g 1.5 g	乳成分・小麦	613 kcal 29.0 g 20.5 g 82.9 g 1.9 g	乳成分・小麦		
11 木 イベン ト就立	ご飯 ●鶏肉と冬野菜の和風ボタフ 大根とコーンのしらす和え フルーツ(みかん)	ご飯・じやが芋・砂糖・米粉・油	じやが芋・豆乳	しらす干し・牛乳・鶏肉・きゅうり・コーン・ほうれん草・みかん・りんご・人参・大根・白菜	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 りんごの米粉蒸しパン	449 kcal 17.7 g 13.7 g 68.3 g 1.3 g	乳成分・小麦	549 kcal 21.3 g 15.9 g 85.5 g 1.5 g	乳成分・小麦		
12 金	ご飯 厚揚げと野菜の煮物 かぼちゃと豚肉のバター炒め みそ汁(もやし・万能ねぎ)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・片栗粉	牛乳・厚揚げ・豚肉・味噌	かぼちゃ・もやし・寒天・玉ねぎ・人参・水菜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 さつま芋ようかん	506 kcal 18.7 g 15.3 g 79.4 g 0.8 g	乳成分・小麦	624 kcal 22.7 g 18.1 g 100.0 g 0.9 g	乳成分・小麦		
13 土	カレーライス アンパンマンボテ ヨーグルト	せんべい・クッキー・ごはん・油・じやがいも・砂糖・小麦粉	豚肉・ヨーグルト	にんじん・ビーマン・ゼロリ・キャロットジュース	カレー粉・トマトベースト・野菜果実ベースト・食塩	キャロットジュース せんべい・クッキー	505 kcal 20.3 g 16.7 g 73.3 g 1.2 g	乳成分・小麦	626 kcal 25.0 g 20.0 g 92.7 g 1.5 g	乳成分・小麦		
14 日	休園日							kcal		kcal		
15 月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁(じやが芋・長ねぎ)	ご飯・じやが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	花かつお・牛乳・鶏肉・味噌・きな粉	きゅうり・トマト・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 きな粉おふレンチ	421 kcal 17.4 g 13.2 g 62.8 g 0.8 g	乳成分・小麦	510 kcal 20.9 g 15.1 g 78.0 g 0.9 g	乳成分・小麦		
給与栄養目標量			当月平均給与栄養量				年齢					
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	3~5歳					
3~5歳			585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	603	24.5	18.9	89.6	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満				



メリークリスマス!みんな
とても楽しそうですね~。



1~2歳 485/20.1/13.5/71.0/1.4未満 488 20.1 15.9 71.1 1.3

お腹に良いと言われています。

林家たい平師匠

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。

9 10 5 6 8 9 8 1 7 5 6 8 9

[View all posts](#) [View all posts](#) [View all posts](#) [View all posts](#)

リトルキッズ	星 食	3色食品群				3色食品群以外の使用食材	午前は麦茶のみ 午後おやつ	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	エカルギーたんぱく質炭水化合物塩分			アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・さばえさけ・大豆・ごま)	エカルギーたんぱく質炭水化合物塩分	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・さばえさけ・大豆・ごま)	
16 火	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平風 みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・グリンピー・ス・ワカメ・玉ねぎ・人参・ビーマン	ベーキングパウダー・みりん・風調味料・酒・出汁・醤油・水・精製塩	牛乳 肉まん風	531 kcal 21.1 g 15.7 g 81.3 g 1.4 g	乳成分・小麦	664 kcal 25.9 g 18.6 g 104.2 g 1.8 g	乳成分・小麦	
17 水	スペゲッティミートソース コーンボテサラダ スープ	せんべい・ビスケット・油・小麦粉・砂糖・マヨネーズ	牛乳・豚肉・白菜	にんじん・グリンピース・コーン	バスター・ソース・マトマタ・ナップ・食塩・だし汁・醤油	牛乳 せんべい ビスケット	446 kcal 18.8 g 15.6 g 62.3 g 1.0 g	乳成分・小麦	549 kcal 23.0 g 18.5 g 78.6 g 1.2 g	乳成分・小麦	
18 木	ご飯 しらすのかき揚げ 野菜と挽肉のじろじろ煮 みそ汁(さつま芋・ごぼう) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・パター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす・干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	ごぼう・チングン葉・りんご・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん・風調味料・酒・出汁・醤油・水	牛乳 チーズスコーン	551 kcal 18.9 g 20.7 g 77.6 g 1.9 g	乳成分・小麦	691 kcal 23.1 g 25.4 g 99.2 g 2.4 g	乳成分・小麦	
19 金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃと水菜の煮物 スープ(なす・コーン)	ごま・ご飯・りんごジャム・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉	えのき茸・かぼちゃ・コーン・なす・玉ねぎ・人参・水菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん・風調味料・酒・出汁・醤油・精製塩	牛乳 ヨーグルトパン	524 kcal 17.7 g 17.0 g 82.1 g 1.3 g	乳成分・小麦	649 kcal 21.3 g 20.1 g 104.2 g 1.6 g	乳成分・小麦	
20 土	ツナカレー アンパンマンポテト ヨーグルト	せんべい・クッキー・ごはん・油・じゃがいも・砂糖・小麦粉	まぐろ水煮・ヨーグルト	にんじん・コーン・かぼちゃ・ゼロリ・キャロットジュース	カレー粉・トマトペースト・野菜果実ペースト・食塩	キャロットジュース せんべい クッキー	493 kcal 26.8 g 13.8 g 68.5 g 1.2 g	乳成分・小麦	608 kcal 33.5 g 15.9 g 85.7 g 1.5 g	乳成分・小麦	
21 日	休園日							kcal g g g g	kcal g g g g		
22 月 イバント就立	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め ●冬至かぼちゃ みそ汁(玉ねぎ・花ふ)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん・風調味料・出汁・醤油・酢・水	牛乳 ふんわりあずきのホットケーキ	484 kcal 16.7 g 15.7 g 73.7 g 1.2 g	乳成分・小麦	594 kcal 20.0 g 18.6 g 92.3 g 1.5 g	乳成分・小麦	
23 火	おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	オレンジ・チングン葉・人参・大根	みりん・風調味料・酒・出汁・醤油・精製塩・大豆ふりかけ	牛乳 チーズ人参ふりかけおにぎり	499 kcal 19.4 g 16.1 g 72.9 g 1.6 g	乳成分・小麦	618 kcal 23.8 g 19.2 g 92.2 g 2.0 g	乳成分・小麦	
24 水	ご飯 白糸タラ衣焼き かいふと人参の炒め煮 鶏汁(鶏肉・豆腐・もやし) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	シロイトラ・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	かぶ・トマト・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ・ビーマン	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出汁・醤油・水・精製塩	牛乳 カレーピザ風	498 kcal 23.4 g 17.1 g 66.8 g 1.5 g	乳成分・小麦	613 kcal 29.0 g 20.5 g 82.9 g 1.9 g	乳成分・小麦	
25 木 イバント就立	コーンチャップブライス ●照り焼きローストチキン ●ボテサラツリー スープ(大根・白菜) フルーツ(みかん)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・米粉・油	しらす・干し・牛乳・鶏肉・豆乳	きゅうり・コーン・ほうれん草・みかん・りんご・玉ねぎ・人参・大根・白菜	ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん・風調味料・出汁・醤油・水・精製塩	牛乳 りんごの米粉蒸しパン	477 kcal 18.3 g 14.0 g 75.5 g 1.4 g	乳成分・小麦	586 kcal 22.1 g 16.2 g 95.2 g 1.8 g	乳成分・小麦	
26 金	ハヤシライス ボテサラダ スープ	ピスケット・ごはん・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豚肉・チーズ	玉ねぎ・グリンピース・わかめ・にんじん・大根	SHバヤンの王子さま顆粒・酒・出汁・醤油・水・精製塩	牛乳 チーズ ピスケット	501 kcal 18.7 g 15.3 g 78.2 g 0.8 g	乳成分・小麦	624 kcal 22.7 g 18.1 g 100.0 g 0.9 g	乳成分・小麦	
27 土	カレーライス アンソシマンボテト ヨーグルト	せんべい・クッキー・ごはん・油・じゃがいも・砂糖・小麦粉	豚肉・ヨーグルト	にんじん・ビーマン・セロリ・キャロットジュース	カレー粉・トマトペースト・野菜果実ペースト・食塩	キャロットジュース せんべい クッキー	503 kcal 20.3 g 16.7 g 72.8 g 1.2 g	乳成分・小麦	626 kcal 25.0 g 20.0 g 92.7 g 1.5 g	乳成分・小麦	
28 日	休園日							kcal g g g g	kcal g g g g		
29 月	休園日							kcal g g g g	kcal g g g g		
30 火	休園日							kcal g g g g	kcal g g g g		
31 水	休園日							kcal g g g g	kcal g g g 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れ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」でご確認ください。

都合により、献立を変更する場合がございます。