

リトルキッズ		昼食	3色食品群				1～2歳児		3～5歳児		
		12月	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	午前はお茶のみ 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・もやし・かに・くまひ)	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・もやし・かに・くまひ)
1	月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかゆ・和え みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・焼油	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 きな粉おふレンヂ	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・ビスケット・ごはん・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	豚肉・牛乳	玉ねぎ・グリーンピース・わかめ・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・ビスケット	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)	ごはん・ご飯・スパゲッティ・砂糖・油	花かつお・牛乳・豚肉	インゲン・コーン・ピーマン・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・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 おかゆ・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 野菜と挽肉のとなとろ煮 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！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)	ごはん・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・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	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 g g g		kcal g g g	
8	月	鉄分強化！ふりかけご飯 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	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・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 チーズ人参ふりかけおにぎり	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	シロイトタラ・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・ピーマン	SBカレーの王子さま顆粒・酒・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	イ ベ ン ト 期 間	ご飯 ●鶏肉と冬野菜の和風ポトフ 大根とコーンのしらす和え フルーツ(みかん)	ご飯・じゃが芋・砂糖・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・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	豚肉・ヨーグルト	にんじん・ピーマン・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	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 g g g		kcal g g g	
15	月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかゆ・和え みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・焼油	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 きな粉おふレンヂ	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
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	603	24.5	18.9	89.6	1.6				
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	488	20.1	15.9	71.1	1.3				