



リトルキッズ	10月	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	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
1	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・えのき茸)	エビ・牛乳・鶏レバー・ 豆腐・味噌	えのき茸・かぼちゃ・ キャベツ・トマト・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 ごまぜんべい 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	504 kcal 22.2 g 14.7 g 76.1 g	27.4 g 17.0 g 96.1 g 1.8 g	乳・小麦・えび	621 kcal 27.4 g 17.0 g 96.1 g 1.8 g	乳・小麦・えび	アレルギー	アレルギー	
2	月	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ さつま芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁(小松菜・なす) フルーツ(りんご)	カラスカレイ・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌・ 茹小豆	なす・みかん・ りんご・ 寒天・玉ねぎ・ 小松菜・ 人参・ 長ねぎ	酒・出し汁・ 醤油・ 水・ 精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 豆乳のみかん <small>と小豆の二色寒天</small>	481 kcal 16.8 g 15.1 g 75.0 g 0.8 g	591 kcal 20.0 g 17.7 g 94.5 g 0.9 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
3	火	ご飯 れんこん鶏つくね マカロニサラダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ)	牛乳・ 鶏肉・ 豆乳・ 味噌	かぼちゃ・ チンゲン菜・ れんこん・ ワカメ・ 玉ねぎ・ 人参・ 生姜・ 白菜	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 米粉のドーナツ	513 kcal 17.1 g 17.3 g 74.6 g 1.4 g	636 kcal 20.5 g 20.8 g 94.0 g 1.6 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
4	水	ご飯 豚肉ともやしのさっぱり炒め トマトとコーンのしらすサラダ みそ汁(玉ねぎ・キヌサヤ)	しらす干し・ チーズ・ 牛乳・ 豚肉・ 味噌	インゲン・ キヌサヤ・ きゅうり・ コーン・ トマト・ もやし・ 玉ねぎ・ 人参・ 万能 ねぎ	ふりかけ・ 酒・出し汁・ 醤油・ 酢・ 精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 パワフルおにぎり 塩もみきゅうり	451 kcal 19.2 g 12.9 g 68.3 g 1.3 g	549 kcal 23.4 g 14.9 g 85.1 g 1.6 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
5	木	イバ ●鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) ●いもち風(北海道) すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	牛乳・ 鮭・ 豆乳・ 味噌・ 油揚げ	オレンジ・ キャベツ・ しめじ・ ピーマン・ ほうれん 草・ レーズン・ 人参・ 大根	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 しらす <small>とわかめせんべい</small> 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	472 kcal 19.3 g 11.8 g 78.3 g 1.2 g	582 kcal 23.5 g 13.2 g 99.4 g 1.5 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
6	金	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のツナ和え みそ汁(わかめ・ごぼう)	ツナ・ フレーク・ 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 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	505 kcal 25.2 g 18.4 g 63.2 g 1.4 g	622 kcal 31.5 g 22.3 g 78.0 g 1.8 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
7	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉と白菜のみそ煮 すまし汁(ソーメン・豆腐) ヨーグルト	シロイタダ・ ヨーグルト・ 牛乳・ 鶏肉・ 豆腐・ 味噌	ソーメン・ ごぼう・ パプリカ 黄・ 玉ねぎ・ 小松菜・ 人参	ふりかけ・ ベーキング パウダー・ 出し汁・ 醤油・ 水・ 精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 パインの米粉ケーキ	529 kcal 21.2 g 15.9 g 78.2 g 1.2 g	656 kcal 26.1 g 18.8 g 98.8 g 1.5 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
8	日	ご飯 鶏肉の甘酢ケチャップ 切干大根サラダ スープ(チンゲン菜・長ねぎ)	ごま・ ごま油・ ご飯・ さつま 芋・ ソーメン・ ソフトな 塩せん・ バター・ 砂糖・ 小麦粉・ 片栗粉・ 油	きな粉・ 牛乳・ 鶏肉	コーン・ チンゲン菜・ ピーマン・ 玉ねぎ・ 人参・ 切干大根・ 長ねぎ	ケチャップ・ 出し汁・ 醤油・ 酢・ 水・ 精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きつねまん <small>お好み焼き(きつね)</small>	514 kcal 18.6 g 15.9 g 79.0 g 0.9 g	641 kcal 22.5 g 18.9 g 101.1 g 1.1 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
9	月	ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ かぼちゃ・ &にん じん りんご・ 小麦粉・ 油	牛乳・ 鶏肉・ 味噌・ 油 揚げ	あおさ粉・ オレンジ・ かぼ ちゃ・ キャベツ・ 小松 菜・ 人参・ 大根	ウスターソース・ ケチャップ・ 酒・出し汁・ 醤油・ 水・ 精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 お好み焼き	474 kcal 21.9 g 18.3 g 57.5 g 1.3 g	587 kcal 27.1 g 22.1 g 72.1 g 1.6 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
10	火	豚井 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁(花ふ・大根葉)	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・ 大根葉	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 ごまぜんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	434 kcal 17.5 g 12.9 g 65.7 g 1.2 g	533 kcal 21.2 g 14.9 g 83.2 g 1.5 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
11	水	ご飯 鮭のココロ甘辛揚げ コールスローサラダ みそ汁(豆腐・なめこ) ヨーグルト	ヨーグルト・ 牛乳・ 鮭・ 豆乳・ 豆腐・ 味噌・ 茹小豆	かぼちゃ・ キャベツ・ なめ こ・ 人参	ベーキングパウダー・ みりん風調味料・ 出し汁・ 醤油・ 酢・ 水	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 ごまあんまん風	548 kcal 22.0 g 18.0 g 80.7 g 1.2 g	680 kcal 27.1 g 21.5 g 102.3 g 1.5 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
12	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりのサラダ スープ(ほうれん草・ワカメ) フルーツ(りんご)	いむしせんべい・ ごま油・ ご飯・ じゃが芋・ マヨネーズ・ 砂糖・ 片栗粉・ 油	しらす干し・ 牛乳・ 豚肉	きゅうり・ パセリ・ ほうれん 草・ りんご・ 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・ 酢・ 水・ 精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 しらすのハッシュポテト スティック野菜	450 kcal 17.0 g 14.9 g 68.4 g 1.9 g	549 kcal 20.3 g 17.4 g 85.6 g 2.4 g	乳・卵・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
13	金	ご飯 鶏肉のもやし炒め さつま芋のとろろ煮 すまし汁(なす・ソーメン)	ごま油・ ご飯・ さつま 芋・ ソーメン・ ソフトな 塩せん・ バター・ 砂糖・ 小麦粉・ 片栗粉	牛乳・ 鶏肉・ 豆乳・ 冷蔵 ベー シー ーズ Ca/Fe	グリーンピース・ なす・ ピー マン・ もやし・ 人参	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 ソフトな塩せん 牛乳 チーズスコーン	543 kcal 20.5 g 19.1 g 75.6 g 1.9 g	676 kcal 25.1 g 23.2 g 95.3 g 2.3 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
14	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 茹で豚と大根のきゅうりサラダ みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) ヨーグルト	ごま油・ ご飯・ 砂糖・ 小魚 せんべい・ 焼ふ・ 片栗粉	きな粉・ スケウ タラ・ ヨーグルト・ 牛乳・ 豆乳・ 豚肉・ 味噌	きゅうり・ りんご・ 玉ねぎ・ 人参・ 生姜・ 大根	ふりかけ・ みりん風 調味料・ 酒・出し汁・ 醤油・ 酢・ 水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 きなこ玉 フルーツ(りんご)	477 kcal 26.4 g 15.5 g 63.4 g 1.0 g	585 kcal 33.1 g 18.4 g 78.4 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
15	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・えのき茸)	エビ・牛乳・ 鶏レバー・ 豆腐・ 味噌	えのき茸・ かぼちゃ・ キャベツ・ トマト・ 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 しらす <small>とわかめせんべい</small> 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	501 kcal 22.2 g 14.6 g 75.9 g 1.4 g	621 kcal 27.4 g 17.0 g 96.1 g 1.8 g	乳・小麦・えび	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	

年齢	給与栄養目標量		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	607	24.6	18.6	90.5	1.6
1〜2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	492	20.1	15.7	71.8	1.3

食べ物は長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、お腹に良いとされています。



リトルキッズ	10月	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	アレルギー	アレルギー	アレルギー		
16	月	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ さつま芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁(小松菜・なす) フルーツ(りんご)	ごま油・ ご飯・ さつま 芋・ ほうれん 草と小松 菜せんべい・ 砂糖・ 小麦粉・ 油	カラスカレイ・ 牛乳・ 豆乳・ 豚肉・ 味噌・ 茹小豆	なす・ みかん・ 缶詰・ りんご・ 寒天・ 玉ねぎ・ 小松菜・ 人参・ 長ねぎ	酒・出し汁・ 醤油・ 水・ 精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 豆乳のみかん <small>と小豆の二色寒天</small>	482 kcal 16.7 g 15.0 g 75.4 g 0.8 g	591 kcal 20.0 g 17.7 g 94.5 g 0.9 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
17	火	ご飯 れんこん鶏つくね マカロニサラダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ)	ごま油・ ご飯・ 砂糖・ 小麦粉・ 油	牛乳・ 鶏肉・ 豆乳・ 味噌	かぼちゃ・ チンゲン菜・ れんこん・ ワカメ・ 玉ねぎ・ 人参・ 生姜・ 白菜	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 わかめせんべい 牛乳 米粉のドーナツ	514 kcal 17.1 g 17.4 g 74.6 g 1.3 g	636 kcal 20.5 g 20.8 g 94.0 g 1.6 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
18	水	ご飯 豚肉ともやしのさっぱり炒め トマトとコーンのしらすサラダ みそ汁(玉ねぎ・キヌサヤ)	ごま油・ ご飯・ 砂糖・ 小麦粉・ 油	しらす干し・ チーズ・ 牛乳・ 豚肉・ 味噌	インゲン・ キヌサヤ・ きゅうり・ コーン・ トマト・ もやし・ 玉ねぎ・ 人参・ 万能 ねぎ	ふりかけ・ 酒・出し汁・ 醤油・ 酢・ 精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 パワフルおにぎり 塩もみきゅうり	446 kcal 19.2 g 12.9 g 67.1 g 1.3 g	549 kcal 23.4 g 14.9 g 85.1 g 1.6 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
19	木	ご飯 鮭のパン粉焼き じゃが芋のきのこ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	かぼちゃ・ &にん じん りんご・ 小麦粉・ 砂糖・ 小麦 粉・ 油	牛乳・ 鮭・ 豆乳・ 油揚げ	オレンジ・ キャベツ・ しめじ・ ピーマン・ ほうれん 草・ レーズン・ 人参・ 大根	ベーキングパウダー・ 出し汁・ 醤油・ 水・ 精製塩	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	466 kcal 19.5 g 12.0 g 75.5 g 1.0 g	576 kcal 23.9 g 13.6 g 96.4 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
20	金	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のツナ和え みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま油・ ご飯・ とうもろ こし <small>すなっく</small> ・ 砂糖・ 小麦粉・ 油	ツナ・ フレーク・ 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 ごまぜんべい 牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	500 kcal 25.1 g 18.4 g 61.9 g 1.4 g	622 kcal 31.5 g 22.3 g 78.0 g 1.8 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
21	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉と白菜のみそ煮 すまし汁(ソーメン・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ごまぜんべい・ ご飯・ ソーメン・ スター・ 砂糖・ 小麦粉・ 米粉・ 油	シロイタダ・ 牛乳・ 鶏肉・ 豆腐・ 味噌	ソーメン・ ごぼう・ パプリカ 黄・ 玉ねぎ・ 小松菜・ 人参	ふりかけ・ ベーキング パウダー・ 出し汁・ 醤油・ 水・ 精製塩	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 パインの米粉ケーキ	521 kcal 20.3 g 15.1 g 78.5 g 1.2 g	644 kcal 24.8 g 17.6 g 99.4 g 1.5 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
22	日	ご飯 鶏肉の甘酢ケチャップ 切干大根サラダ スープ(チンゲン菜・長ねぎ)	ごま油・ ご飯・ さつま 芋・ ソーメン・ ソフトな 塩せん・ バター・ 砂糖・ 小麦粉・ 片栗粉・ 油	きな粉・ 牛乳・ 鶏肉	コーン・ チンゲン 菜・ ピーマン・ 玉ねぎ・ 人参・ 切干大根・ 長ねぎ	ケチャップ・ 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 <small>お好み焼き(さつま)</small>	518 kcal 18.7 g 16.0 g 79.9 g 0.9 g	641 kcal 22.5 g 18.9 g 101.1 g 1.1 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
23	月	ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(黄桃缶)	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・ 黄桃缶・ 小松 菜・ 人参・ 赤ピーマン・ 大根	ウスターソース・ ケチャップ・ 酒・出し汁・ 醤油・ 水・ 精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 お好み焼き	483 kcal 21.9 g 18.2 g 59.0 g 1.4 g	595 kcal 27.0 g 22.0 g 72.9 g 1.6 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
24	火	豚井 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・ ほうれん 草と小松 菜せんべい・ 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	438 kcal 17.4 g 12.9 g 66.7 g 1.2 g	532 kcal 20.9 g 14.9 g 82.9 g 1.5 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
25	水	ご飯 鮭のココロ甘辛揚げ コールスローサラダ みそ汁(豆腐・なめこ) フルーツ(バナナ)	ごま・ ごま油・ ご飯・ しらす とわかめ せんべい・ 砂糖・ 小麦粉・ 片栗粉・ 油	牛乳・ 鮭・ 豆乳・ 豆腐・ 味噌・ 茹小豆	かぼちゃ・ キャベツ・ なめ こ・ バナナ・ 人参	ベーキングパウダー・ みりん風調味料・ 出し汁・ 醤油・ 酢・ 水	牛乳 しらす <small>とわかめせんべい</small> 牛乳 ごまあんまん風	537 kcal 21.0 g 17.0 g 81.2 g 1.2 g	670 kcal 25.8 g 20.3 g 103.3 g 1.5 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
26	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりのサラダ スープ(ほうれん草・ワカメ) フルーツ(りんご)	ごま油・ ご飯・ じゃが 芋・ ほうれん 草と小松 菜せんべい・ マヨネーズ・ 砂糖・ 片栗粉・ 油	しらす干し・ 牛乳・ 豚肉	きゅうり・ パセリ・ ほうれん 草・ りんご・ 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・ 酢・ 水・ 精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 しらすのハッシュポテト スティック野菜	451 kcal 16.9 g 14.8 g 68.8 g 1.9 g	549 kcal 20.3 g 17.4 g 85.6 g 2.4 g	乳・卵・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
27	金	ご飯 鶏肉のもやし炒め さつま芋のとろろ煮 すまし汁(なす・ソーメン)	ごま油・ ご飯・ さつま 芋・ ソーメン・ ソフトな 塩せん・ バター・ 砂糖・ 小麦粉・ 片栗粉	牛乳・ 鶏肉・ 豆乳・ 冷蔵 ベー シー ーズ Ca/Fe	グリーンピース・ なす・ ピー マン・ もやし・ 人参	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 わかめせんべい 牛乳 チーズスコーン	544 kcal 20.5 g 19.2 g 75.6 g 1.8 g	676 kcal 25.1 g 23.2 g 95.3 g 2.3 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
28	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 茹で豚と大根のきゅうりサラダ みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) ヨーグルト	ごま油・ ご飯・ 砂糖・ 小魚 すなっく・ 焼ふ・ 片栗粉	きな粉・ スケウ タラ・ ヨーグルト・ 牛乳・ 豆乳・ 豚肉・ 味噌	きゅうり・ りんご・ 玉ねぎ・ 人参・ 生姜・ 大根	ふりかけ・ みりん風 調味料・ 酒・出し汁・ 醤油・ 酢・ 水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きなこ玉 フルーツ(りんご)	472 kcal 26.4 g 15.5 g 62.2 g 1.0 g	585 kcal 33.1 g 18.4 g 78.4 g 1.2 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
29	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・えのき茸)	エビ・牛乳・ 鶏レバー・ 豆腐・ 味噌	えのき茸・ かぼちゃ・ キャベツ・ トマト・ 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 しらす <small>とわかめせんべい</small> 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	499 kcal 22.1 g 14.5 g 75.3 g 1.4 g	621 kcal 27.4 g 17.0 g 96.1 g 1.8 g	乳・小麦・えび	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
30	月	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ さつま芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁(小松菜・なす) フルーツ(りんご)	ごま油・ ご飯・ さつま 芋・ とうもろ こし <small>すなっく</small> ・ 砂糖・ 小麦粉・ 油	カラスカレイ・ 牛乳・ 豆乳・ 豚肉・ 味噌・ 茹小豆	なす・ みかん・ 缶詰・ りんご・ 寒天・ 玉ねぎ・ 小松菜・ 人参・ 長ねぎ	酒・出し汁・ 醤油・ 水・ 精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 豆乳のみかん <small>と小豆の二色寒天</small>	477 kcal 16.6 g 15.0 g 74.1 g 0.8 g	591 kcal 20.0 g 17.7 g 94.5 g 0.9 g	乳・小麦	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー

※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。

