



リトルキッズ	昼食	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	水	ご飯 鮭のねぎ風味焼き 厚揚げともやし・煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(柿)	牛乳・厚揚げ・鮭・豆乳・味噌	ほうれん草・もやし・レーズン・柿・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	午後おやつ いわしせんべい 牛乳 ふんわりスコーン	小麦	小麦	小麦	529 kcal 22.8 g 19.1 g 71.3 g 1.2 g	656 kcal 28.1 g 23.1 g 89.5 g 1.5 g	小麦	小麦	小麦
2	木	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 大根とパプリカのごまサラダ スープ(人参・えのき茸)	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	えのき茸・カットトマト・パプリカ・大根・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	午後おやつ 牛乳 ソフトな塩せん ツナと人参のおやき風	小麦	小麦	小麦	438 kcal 18.5 g 16.4 g 58.4 g 1.1 g	535 kcal 22.4 g 19.6 g 72.1 g 1.2 g	小麦	小麦	小麦
3	金	ご飯 鶏肉とさつま芋の中華風から揚げ 白菜のしらす煮 みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズ・Ca+Fe	ほうれん草・人参・生姜・白菜	午後おやつ 牛乳 小魚せんべい 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	小麦	小麦	小麦	526 kcal 20.6 g 22.9 g 62.6 g 1.7 g	651 kcal 25.2 g 28.4 g 77.4 g 2.2 g	小麦	小麦	小麦
4	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの和風ステーキ 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(なす・ごぼう) フルーツ(りんご)	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	あおき粉・かぶ・グリーンピース・ごぼう・なす・りんご・小松菜・人参	午後おやつ 牛乳 いわしせんべい 牛乳 炊き込みそばおにぎり 小松菜のナムル風	小麦	小麦	小麦	495 kcal 26.3 g 14.2 g 75.3 g 1.2 g	613 kcal 26.5 g 16.5 g 95.3 g 1.5 g	小麦	小麦	小麦
5	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 スープ(さつま芋・ワカメ)	ツナフレーク缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳	キャベツ・コーン・パセリ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	午後おやつ 牛乳 ミニ肉うどん	小麦	小麦	小麦	530 kcal 26.3 g 15.3 g 74.2 g 1.6 g	656 kcal 32.9 g 18.1 g 92.9 g 2.0 g	小麦	小麦	小麦
6	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(かぶ・なす) フルーツ(みかん缶)	牛乳・豆乳・豚肉	かぶ・きゅうり・なす・みかん缶・玉ねぎ・人参・赤ピーマン	午後おやつ 牛乳 わかめせんべい 牛乳 豆腐の黒ごま かりんとう風ドーナツ	小麦	小麦	小麦	497 kcal 18.1 g 13.4 g 79.8 g 1.5 g	613 kcal 21.9 g 15.4 g 101.0 g 1.9 g	小麦	小麦	小麦
7	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁(焼ふ・ワカメ) フルーツ(柿)	ステーキタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・チンゲン菜・ワカメ・柿・人参	午後おやつ 牛乳 小魚すなっく 牛乳 粉豆腐の黒ごま かりんとう風ドーナツ	小麦	小麦	小麦	507 kcal 24.0 g 18.6 g 65.1 g 1.5 g	632 kcal 29.8 g 22.5 g 82.4 g 1.9 g	小麦	小麦	小麦
8	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとりみ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	午後おやつ 牛乳 かわちや&にんじんリング 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	小麦	小麦	小麦	443 kcal 18.0 g 12.6 g 67.5 g 1.3 g	545 kcal 21.9 g 14.4 g 85.6 g 1.6 g	小麦	小麦	小麦
9	木	ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	牛乳・鮭・味噌・油揚げ	パプリカ黄・りんご・柿・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	午後おやつ 牛乳 どうもろこしすなっく 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(柿)	小麦	小麦	小麦	458 kcal 16.9 g 12.3 g 76.3 g 0.9 g	566 kcal 20.4 g 14.0 g 97.5 g 1.1 g	小麦	小麦	小麦
10	金	ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁(ほうれん草・ソーメン)	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹こ豆腐	きゅうり・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・水菜	午後おやつ 牛乳 小魚せんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	小麦	小麦	小麦	544 kcal 21.5 g 19.9 g 72.6 g 1.3 g	675 kcal 26.5 g 24.0 g 91.4 g 1.6 g	小麦	小麦	小麦
11	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁(玉ねぎ・インゲン) フルーツ(オレンジ)	ステーキタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・グリーンピース・トマト・りんご・レーズン・玉ねぎ・人参	午後おやつ 牛乳 いわしせんべい 牛乳 スイートパンプキン フルーツ(りんご)	小麦	小麦	小麦	465 kcal 20.4 g 12.5 g 74.2 g 1.0 g	570 kcal 24.8 g 14.2 g 93.4 g 1.2 g	小麦	小麦	小麦
12	日	ご飯 鶏肉と野菜のバター醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ソフトな塩せんべい 牛乳 あおき粉巻き納豆	しらす干し・牛乳・鶏肉・納豆・味噌	午後おやつ 牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 あおき粉巻き納豆	小麦	小麦	小麦	485 kcal 20.4 g 15.3 g 70.8 g 1.2 g	598 kcal 25.0 g 18.1 g 88.8 g 1.4 g	小麦	小麦	小麦
13	月	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油・里芋	カラスカレイ・牛乳・味噌・油揚げ	午後おやつ 牛乳 小魚せんべい 牛乳 さと丸くん フルーツ(バナナ)	小麦	小麦	小麦	450 kcal 14.7 g 15.5 g 67.6 g 0.8 g	548 kcal 17.3 g 18.4 g 84.1 g 0.9 g	小麦	小麦	小麦
14	火	ご飯 ハンバーグケチャップソース かぶとワカメのサラダ みそ汁(豆腐・インゲン)	ご飯・しらす&わかめせんべい・パン粉・マカロニミックス・砂糖・油	きな粉・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	午後おやつ 牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 マカロニきなこ フルーツ(白桃缶)	小麦	小麦	小麦	469 kcal 19.4 g 16.2 g 64.8 g 1.0 g	578 kcal 23.6 g 19.2 g 81.1 g 1.2 g	小麦	小麦	小麦
15	水	●鮭ちらし寿司 厚揚げと野菜の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(柿)	ご飯・バター・ほうれん草・小松菜せんべい・りんご・ジャム・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・厚揚げ・鮭・豆乳・味噌	午後おやつ 牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ふんわりスコーン	小麦	小麦	小麦	520 kcal 22.9 g 18.1 g 71.1 g 1.3 g	643 kcal 28.4 g 21.9 g 88.7 g 1.6 g	小麦	小麦	小麦

リトルキッズ	昼食	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	
16	木	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 大根とパプリカのごまサラダ スープ(人参・えのき茸)	ごま・ごま油・ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	えのき茸・カットトマト・パプリカ・大根・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	午後おやつ 牛乳 わかめせんべい 牛乳 豚肉と人参のおやき風	小麦	小麦	小麦	439 kcal 18.5 g 16.5 g 58.4 g 1.0 g	535 kcal 22.4 g 19.6 g 72.1 g 1.2 g	小麦	小麦	小麦
17	金	ご飯 鶏肉とさつま芋の中華風から揚げ 白菜のしらす煮 みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	ごま油・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズ・Ca+Fe	ほうれん草・人参・生姜・白菜	午後おやつ 牛乳 小魚すなっく 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	小麦	小麦	小麦	521 kcal 20.6 g 22.9 g 61.4 g 1.7 g	651 kcal 25.2 g 28.4 g 77.4 g 2.2 g	小麦	小麦	小麦
18	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの和風ステーキ 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(なす・ごぼう) フルーツ(りんご)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	シロイタダ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	あおき粉・かぶ・グリーンピース・ごぼう・なす・小松菜・人参	午後おやつ 牛乳 かわちや&にんじんリング 牛乳 炊き込みそばおにぎり 小松菜のナムル風	小麦	小麦	小麦	502 kcal 22.5 g 14.9 g 73.7 g 1.2 g	625 kcal 27.9 g 17.6 g 94.0 g 1.5 g	小麦	小麦	小麦
19	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 スープ(さつま芋・ワカメ)	うどん・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小魚すなっく・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳	キャベツ・コーン・パセリ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	午後おやつ 牛乳 どうもろこしすなっく 牛乳 ミニ肉うどん	小麦	小麦	小麦	525 kcal 26.2 g 15.3 g 72.9 g 1.6 g	656 kcal 32.9 g 18.1 g 92.9 g 2.0 g	小麦	小麦	小麦
20	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(かぶ・なす) フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	かぶ・きゅうり・なす・みかん缶・玉ねぎ・人参	午後おやつ 牛乳 わかめせんべい 牛乳 豆腐の黒ごま かりんとう風ドーナツ	小麦	小麦	小麦	493 kcal 18.2 g 13.5 g 79.0 g 1.5 g	606 kcal 22.0 g 15.4 g 100.0 g 1.9 g	小麦	小麦	小麦
21	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁(焼ふ・ワカメ) フルーツ(柿)	いわしせんべい・ごま油・ご飯・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	ステーキタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・チンゲン菜・ワカメ・柿・人参	午後おやつ 牛乳 わかめせんべい 牛乳 豆腐の黒ごま かりんとう風ドーナツ	小麦	小麦	小麦	511 kcal 24.1 g 18.7 g 66.0 g 1.5 g	632 kcal 29.8 g 22.5 g 82.4 g 1.9 g	小麦	小麦	小麦
22	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとりみ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・ご飯・ソフトな塩せんべい・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	かぶ・かぼちゃ・きゅうり・グリーンピース・ごぼう・バナナ・人参・長ねぎ	午後おやつ 牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	小麦	小麦	小麦	446 kcal 18.1 g 12.6 g 68.4 g 1.4 g	545 kcal 21.9 g 14.4 g 85.6 g 1.6 g	小麦	小麦	小麦
23	木	ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鮭・味噌・油揚げ	パプリカ黄・りんご・柿・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	午後おやつ 牛乳 小魚せんべい 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(柿)	小麦	小麦	小麦	463 kcal 17.0 g 12.3 g 77.5 g 0.9 g	566 kcal 20.4 g 14.0 g 97.5 g 1.1 g	小麦	小麦	小麦
24	金	ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁(ほうれん草・ソーメン)	ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・ソーメン・砂糖・米粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹こ豆腐	きゅうり・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・水菜	午後おやつ 牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 米粉の小豆ケーキ	小麦	小麦	小麦	541 kcal 21.5 g 19.8 g 72.4 g 1.3 g	675 kcal 26.5 g 24.0 g 91.4 g 1.6 g	小麦	小麦	小麦
25	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁(玉ねぎ・インゲン) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ステーキタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・グリーンピース・トマト・りんご・レーズン・玉ねぎ・人参	午後おやつ 牛乳 かわちや&にんじんリング 牛乳 スイートパンプキン フルーツ(りんご)	小麦	小麦	小麦	466 kcal 20.3 g 12.4 g 74.6 g 1.0 g	570 kcal 24.8 g 14.2 g 93.4 g 1.2 g	小麦	小麦	小麦
26	日	ご飯 鶏肉と野菜のバター醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・納豆・味噌	あおき粉・キャベツ・コーン・しめじ・玉ねぎ・人参・切干大根	午後おやつ 牛乳 わかめせんべい 牛乳 あおき粉巻き納豆	小麦	小麦	小麦	486 kcal 20.4 g 15.4 g 70.8 g 1.1 g	598 kcal 25.0 g 18.1 g 88.8 g 1.4 g	小麦	小麦	小麦
27	月	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油・里芋	カラスカレイ・牛乳・味噌・油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・パインアップル缶・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	午後おやつ 牛乳 小魚すなっく 牛乳 さと丸くん フルーツ(バナナ)	小麦	小麦	小麦	445 kcal 14.7 g 15.5 g 66.4 g 0.8 g	548 kcal 17.3 g 18.4 g 84.1 g 0.9 g	小麦	小麦	小麦
28	火	ご飯 ハンバーグケチャップソース かぶとワカメのサラダ みそ汁(豆腐・インゲン)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・パン粉・マカロニミックス・砂糖・油	きな粉・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	インゲン・かぶ・ワカメ・玉ねぎ・人参・白桃缶	午後おやつ 牛乳 かわちや&にんじんリング 牛乳 マカロニきなこ フルーツ(白桃缶)	小麦	小麦	小麦	467 kcal 19.3 g 16.1 g 64.2 g 1.0 g	578 kcal 23.6 g 19.2 g 81.1 g 1.2 g	小麦	小麦	小麦
29	水	●鮭ちらし寿司 厚揚げと野菜の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(柿)	ごま油・ご飯・どうもろこしすなっく・バター・砂糖・小麦粉・油・里芋	牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・豆腐・味噌	ほうれん草・レーズン・人参・寒天・万能ねぎ	午後おやつ 牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 ふんわりスコーン	小麦	小麦	小麦	506 kcal 22.4 g 16.4 g 71.7 g 1.6 g	630 kcal 27.8 g 19.6 g 91.3 g 2.0 g	小麦	小麦	小麦
30	木	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 大根とパプリカのごまサラダ スープ(人参・えのき茸)	ごま・ごま油・ご飯・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	えのき茸・カットトマト・パプリカ・大根・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	午後おやつ 牛乳 わかめせんべい 牛乳 豚肉と人参のおやき風	小麦	小麦	小麦	440 kcal 18.5 g 16.6 g 58.3 g 1.0 g	535 kcal 22.4 g 19.6 g 72.1 g 1.2 g	小麦	小麦	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。

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	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	601	24.8	19.0	87.5	1.5				
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	487	20.3	16.0	69.6	1.2				

赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。

タイハイ(株) 応援サポーター 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、お腹に良く伝わります。