12月

リトルキッズ	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 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	1～2歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		1～2歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)	3～5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		3～5歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)
1	金	ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター炒め みそ汁(白菜・長ねぎ) フルーツ(みかん)	いわしせんべい・ご飯・さつま芋・バター・砂糖	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・パイナップル缶・みかん・寒天・人参・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(パイン缶)	472 kcal 16.1 g 13.1 g 77.8 g 0.8 g	乳・小麦	579 kcal 19.0 g 15.0 g 98.3 g 0.9 g	乳・小麦
2	土	豚丼 ほうれん草のマカロニツナサラダ みそ汁(れんこん・花ふ)	ごま油・ご飯・ソフトな塩せん・マカロニミックス・りんごジャム・花ふ・砂糖・小麦粉・油	おから・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	ほうれん草・れんこん・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・酢・水	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 おからホットケーキ	491 kcal 20.3 g 14.6 g 73.6 g 1.3 g	乳・小麦	606 kcal 24.8 g 17.1 g 92.6 g 1.5 g	乳・小麦
3	日	ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ(豆腐・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐	キャベツ・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	504 kcal 24.6 g 16.0 g 70.4 g 1.3 g	乳・小麦	621 kcal 30.6 g 19.0 g 87.9 g 1.6 g	乳・小麦
4	月	ご飯 ひとくちチキンカツ 大根と人参のサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	インゲン・オレンジ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ウスターソース・出し汁・酢・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 おふのお汁粉風 フルーツ(オレンジ)	477 kcal 17.5 g 18.0 g 65.0 g 0.9 g	乳・小麦	589 kcal 21.1 g 21.6 g 81.4 g 1.1 g	乳・小麦
5	火	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平 みそ汁(キャベツ・ワカメ)	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・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・ワカメ・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・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 肉まん風	558 kcal 22.8 g 17.3 g 82.0 g 1.5 g	乳・小麦	694 kcal 28.2 g 20.8 g 103.4 g 1.9 g	乳・小麦
6	水	ナポリタン きゅうりとコーンのごまサラダ スープ(人参・ごぼう)	ごま・ご飯・スパゲッティ・わかめせんべい・砂糖・油	花かつお・牛乳・豚肉	きゅうり・コーン・ごぼう・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 人参おかかおにぎり トマト	448 kcal 18.8 g 14.6 g 63.9 g 1.0 g	乳・小麦	547 kcal 22.8 g 17.0 g 79.5 g 1.2 g	乳・小麦
7	木	ご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 みそ汁(さつま芋・なめこ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	チンゲン菜・なめこ・りんご・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 チーズスコーン	544 kcal 18.6 g 20.1 g 77.1 g 1.9 g	乳・小麦	682 kcal 22.5 g 24.6 g 98.6 g 2.4 g	乳・小麦
8	金	ご飯 豚肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃとなすの甘辛煮 みそ汁(もやし・長ねぎ)	イチゴジャム・かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・なす・もやし・人参・長ねぎ・白菜・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	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ヨーグルトパン	500 kcal 18.4 g 15.5 g 76.5 g 1.1 g	乳・小麦	622 kcal 22.4 g 18.4 g 97.7 g 1.4 g	乳・小麦
9	土	ご飯 鮭のみそ焼き キャベツと鶏肉のひじき煮 すまし汁(豆腐・花ふ) フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・とうもろこしすなっく・花ふ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆腐・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・トマト・ひじき・ほうれん草	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ミニ肉きつねうどん	520 kcal 26.8 g 17.7 g 65.5 g 1.4 g	乳・小麦	649 kcal 33.8 g 21.3 g 82.9 g 1.8 g	乳・小麦
10	日	ご飯 豚肉ときのこのおかか炒め 小松菜と人参のサラダ みそ汁(れんこん・ワカメ)	ごませんべい・ごま油・ご飯・砂糖・油	きな粉・花かつお・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・しめじ・れんこん・ワカメ・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 きな粉豆乳寒天	416 kcal 19.3 g 14.1 g 57.7 g 0.9 g	乳・小麦	502 kcal 23.5 g 16.2 g 71.3 g 1.1 g	乳・小麦
11月	イベント献立	ご飯 ●鶏肉と冬野菜の和風ポトフ じゃが芋とコーンのココロロ和え フルーツ(りんご)	いわしせんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・りんご・人参・白菜	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	482 kcal 17.5 g 17.0 g 68.8 g 1.1 g	乳・小麦	593 kcal 20.9 g 20.3 g 86.1 g 1.4 g	乳・小麦
12	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・ソフトな塩せん・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	インゲン・オレンジ・チンゲン菜・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 ソフトな塩せん 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	499 kcal 19.3 g 15.4 g 74.2 g 1.5 g	乳・卵・小麦	617 kcal 23.5 g 18.2 g 93.4 g 1.8 g	乳・卵・小麦
13	水	ご飯 白糸タラのから揚げ 白菜のしらす煮 鶏汁(鶏肉・もやし・焼ふ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・シロイトタラ・牛乳・鶏肉・味噌	トマト・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ポテト包み焼き(ミートソース)	483 kcal 22.7 g 16.7 g 65.3 g 1.2 g	乳・小麦	593 kcal 28.1 g 20.0 g 81.0 g 1.5 g	乳・小麦
14	木	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉の彩り中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁(なす・ごぼう)	ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	コーン・ごぼう・なす・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参	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	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	456 kcal 18.5 g 14.3 g 67.5 g 1.2 g	乳・小麦	560 kcal 22.4 g 16.6 g 84.8 g 1.5 g	乳・小麦
15	金	ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター炒め みそ汁(白菜・長ねぎ) フルーツ(みかん)	ご飯・さつま芋・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・パイナップル缶・みかん・寒天・人参・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(パイン缶)	473 kcal 16.0 g 13.0 g 78.2 g 0.8 g	乳・小麦	579 kcal 19.0 g 15.0 g 98.3 g 0.9 g	乳・小麦

年齢	給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	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	604	24.5	18.7	89.2	1.5
1～2 歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	489	20.1	15.8	70.8	1.2

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。

タイヘイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

メリークリスマス!みんなとても楽しそうですね～。

リトルキッズ	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 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	1～2歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		1～2歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)	3～5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		3～5歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)
16	土	豚丼 ほうれん草のマカロニツナサラダ みそ汁(れんこん・花ふ)	ごま油・ご飯・マカロニミックス・りんごジャム・わかめせんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・油	おから・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	ほうれん草・れんこん・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・酢・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 おからホットケーキ	492 kcal 20.3 g 14.7 g 73.6 g 1.2 g	乳・小麦	606 kcal 24.8 g 17.1 g 92.6 g 1.5 g	乳・小麦
17	日	ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ(豆腐・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐	キャベツ・ピーマン・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きな粉蒸しパン	499 kcal 24.6 g 16.0 g 69.2 g 1.3 g	乳・小麦	621 kcal 30.6 g 19.0 g 87.9 g 1.6 g	乳・小麦
18	月	ご飯 ひとくちチキンカツ 大根と人参のサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	インゲン・オレンジ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ウスターソース・出し汁・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 おふのお汁粉風 フルーツ(オレンジ)	475 kcal 17.4 g 17.9 g 64.4 g 0.9 g	乳・小麦	589 kcal 21.1 g 21.6 g 81.4 g 1.1 g	乳・小麦
19	火	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平 みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ご飯・ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・ワカメ・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・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 肉まん風	553 kcal 22.7 g 17.3 g 80.7 g 1.5 g	乳・小麦	694 kcal 28.2 g 20.8 g 103.4 g 1.9 g	乳・小麦
20	水	ナポリタン きゅうりとコーンのごまサラダ スープ(人参・ごぼう)	ご飯・ごませんべい・ご飯・スパゲッティ・砂糖・油	花かつお・牛乳・豚肉	きゅうり・コーン・ごぼう・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 人参おかかおにぎり トマト	449 kcal 18.8 g 14.7 g 63.8 g 1.0 g	乳・小麦	547 kcal 22.8 g 17.0 g 79.5 g 1.2 g	乳・小麦
21	木	ご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 みそ汁(さつま芋・なめこ) フルーツ(りんご)	いわしせんべい・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・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	チンゲン菜・なめこ・りんご・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 いわしせんべい 牛乳 チーズスコーン	548 kcal 18.7 g 20.2 g 78.0 g 1.9 g	乳・小麦	682 kcal 22.5 g 24.6 g 98.6 g 2.4 g	乳・小麦
22	イベント献立	ご飯 豚肉と野菜のごまだれ炒め ●冬至かぼちゃ みそ汁(もやし・長ねぎ)	イチゴジャム・ごま・ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・もやし・人参・長ねぎ・白菜・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 ソフトな塩せん 牛乳 ヨーグルトパン	506 kcal 18.6 g 14.5 g 80.1 g 1.1 g	乳・小麦	626 kcal 22.5 g 17.0 g 101.4 g 1.2 g	乳・小麦
23	土	ご飯 鮭のみそ焼き キャベツと鶏肉のひじき煮 すまし汁(豆腐・花ふ) フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・花ふ・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豆腐・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・トマト・ひじき・ほうれん草	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ミニ肉きつねうどん	525 kcal 26.9 g 17.7 g 66.7 g 1.4 g	乳・小麦	649 kcal 33.8 g 21.3 g 82.9 g 1.8 g	乳・小麦
24	日	ご飯 豚肉ときのこのおかか炒め 小松菜と人参のサラダ みそ汁(れんこん・ワカメ)	ご飯・ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・油	きな粉・花かつお・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・しめじ・れんこん・ワカメ・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 きな粉豆乳寒天	413 kcal 19.3 g 14.0 g 57.5 g 0.9 g	乳・小麦	502 kcal 23.5 g 16.2 g 71.3 g 1.1 g	乳・小麦
25月	イベント献立	コーンチャップライス ●照り焼きローストチキン ●ポテサラツリー スープ(かぶ・白菜) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳	かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	491 kcal 17.5 g 17.0 g 71.5 g 1.3 g	乳・小麦	603 kcal 21.1 g 20.4 g 89.2 g 1.6 g	乳・小麦
26	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・マヨネーズ・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	インゲン・オレンジ・チンゲン菜・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 わかめせんべい 牛乳 パワフルおにぎり スティック野菜	500 kcal 19.3 g 15.5 g 74.2 g 1.4 g	乳・卵・小麦	617 kcal 23.5 g 18.2 g 93.4 g 1.8 g	乳・卵・小麦
27	水	ご飯 白糸タラのから揚げ 白菜のしらす煮 鶏汁(鶏肉・もやし・焼ふ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・シロイトタラ・牛乳・鶏肉・味噌	トマト・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ポテト包み焼き(ミートソース)	478 kcal 22.7 g 16.7 g 64.1 g 1.2 g	乳・小麦	593 kcal 28.1 g 20.0 g 81.0 g 1.5 g	乳・小麦
28	木	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉の彩り中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁(なす・ごぼう)	かぼちゃ&にんじんリング・ご油・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	コーン・ごぼう・なす・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参	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	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ふんわりどら焼き	454 kcal 18.4 g 14.2 g 66.9 g 1.2 g	乳・小麦	560 kcal 22.4 g 16.6 g 84.8 g 1.5 g	乳・小麦
29	金	ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター炒め みそ汁(白菜・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・バター・砂糖	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・パイナップル缶・寒天・人参・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(パイン缶)	468 kcal 16.0 g 13.0 g 76.9 g 0.8 g	乳・小麦	579 kcal 19.2 g 15.0 g 98.3 g 0.9 g	乳・小麦
30	土	豚丼 ほうれん草のマカロニツナサラダ みそ汁(れんこん・花ふ)	ごませんべい・ごま油・ご飯・マカロニミックス・りんごジャム・花ふ・砂糖・小麦粉・油	おから・ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	ほうれん草・れんこん・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・酢・水	牛乳 ごませんべい 牛乳 おからホットケーキ	493 kcal 20.3 g 14.8 g 73.5 g 1.2 g	乳・小麦	606 kcal 24.8 g 17.1 g 92.6 g 1.5 g	乳・小麦
31	日	ご飯 助宗タラのムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ(豆腐・ワカメ) フルーツ(りんご)	いわしせんべい・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・スケソウタラ・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐	インゲン・キャベツ・りんご・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	494 kcal 23.7 g 15.3 g 71.1 g 1.3 g	乳・小麦	609 kcal 29.3 g 18.0 g 89.2 g 1.6 g	乳・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。