



| 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                          |  | 午前おやつ(1〜2歳児のみ)                       | アレルギー(たんぱく質・脂質・炭水化物) | アレルギー(たんぱく質・脂質・炭水化物)                 |  |  |
| 1      | 水  | ご飯 助宗タラと野菜のみそ炒め さつま芋ときのこのとろみ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)  | スクソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ                    | えのき茸・キャベツ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・人参・大根        | 牛乳 いわしせんべい 牛乳 ふりかけそばおにぎり スティック野菜       | 49.9 kcal 19.7 g 13.3 g 80.5 g 1.1 g | 乳成分・卵・小麦             | 612 kcal 24.2 g 15.3 g 101.9 g 1.4 g |  |  |
| 2      | 木  | 納豆ごはん 豚肉のオニオンソース マカロニツナサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)              | ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・納豆・味噌・冷蔵ペーパーチーズCa+Fe  | きゅうり・ワカメ・玉ねぎ・人参                     | 牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 チーズスコーン                  | 557 kcal 23.6 g 23.5 g 67.5 g 2.1 g  | 乳成分・小麦               | 695 kcal 29.3 g 29.2 g 84.4 g 2.6 g  |  |  |
| 3      | 金  | ご飯 れんこん鶏つくね 小松菜とトマトの和え物 みそ汁(ごぼう・焼ふ)                   | 牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌                           | かぼちゃ・コーン・ごぼう・トマト・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜 | 牛乳 小魚せんべい 牛乳 豆腐チヂミ                     | 500 kcal 20.8 g 17.4 g 69.5 g 1.2 g  | 乳成分・小麦               | 616 kcal 25.5 g 20.9 g 86.7 g 1.5 g  |  |  |
| 4      | 土  | 鉄分強化！ふりかけご飯 鮭の竜田揚げ 野菜と鶏肉の煮物 みそ汁(豆腐・インゲン) ヨーグルト        | ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・豆腐・味噌                 | インゲン・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参・水菜・白菜        | 牛乳 しらすとわかめせんべい 牛乳 ほうれん草の蒸しパン           | 498 kcal 22.3 g 15.1 g 71.7 g 1.2 g  | 乳成分・小麦               | 617 kcal 27.7 g 17.8 g 90.6 g 1.5 g  |  |  |
| 5      | 日  | ご飯 豚肉の甘酢ケチャップ きゅうりと人参のサラダ スープ(チンゲン菜・長ねぎ)              | ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・片栗粉・油  | きな粉・牛乳・豚肉                           | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 豆腐ホットケーキ                  | 480 kcal 17.3 g 14.5 g 76.0 g 0.8 g  | 乳成分・小麦               | 589 kcal 20.8 g 17.0 g 95.3 g 0.9 g  |  |  |
| 6      | 月  | イベント献立 オイ月見かぼちゃうどん 大根と人参の醤油炒め フルーツ(りんご)               | うどん・わかめせんべい・小麦粉・片栗粉・油                  | 牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ                        | 牛乳 わかめせんべい 牛乳 お好み焼き                    | 493 kcal 21.7 g 17.4 g 68.2 g 1.3 g  | 乳成分・小麦               | 608 kcal 26.7 g 20.8 g 85.3 g 1.6 g  |  |  |
| 7      | 火  | 豚丼 チンゲン菜とれんこんのひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)                       | ご飯・りんごジャム・花ふ・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油           | 牛乳・豆乳・豚肉・味噌                         | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 豆腐ホットケーキ                  | 437 kcal 16.8 g 14.1 g 64.9 g 1.2 g  | 乳成分・小麦               | 537 kcal 20.1 g 16.5 g 82.1 g 1.5 g  |  |  |
| 8      | 水  | ご飯 白糸タラのサクサクフライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・しめじ) ヨーグルト         | かぼちゃ&にんじりんご・ごま・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | シロイタダ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹こ大豆     | 牛乳 しらす&にんじりんご 牛乳                       | 573 kcal 25.8 g 17.4 g 84.3 g 1.2 g  | 乳成分・小麦               | 721 kcal 32.4 g 20.9 g 108.3 g 1.5 g |  |  |
| 9      | 木  | ハヤシライス 鶏肉のコン和え スープ(大根・ワカメ) フルーツ(バナナ)                  | ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油      | しらす干し・牛乳・豚肉                         | 牛乳 どうもろこしすなっく 牛乳 しらすのハッシュポテト スティック野菜   | 449 kcal 16.7 g 14.8 g 68.4 g 1.9 g  | 乳成分・卵・小麦             | 554 kcal 20.1 g 17.4 g 86.8 g 2.4 g  |  |  |
| 10     | 金  | ご飯 鶏肉とさつま芋ののり塩炒め風 スパゲティサラダ みそ汁(玉ねぎ・なめこ)               | ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・スパゲティ・バター・砂糖・小麦粉・米粉・油   | 牛乳・鶏肉・豆乳・味噌                         | 牛乳 小魚せんべい 牛乳 米粉のドーナッツ                  | 526 kcal 18.2 g 17.9 g 77.3 g 1.1 g  | 乳成分・小麦               | 652 kcal 22.0 g 21.3 g 97.7 g 1.4 g  |  |  |
| 11     | 土  | 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの塩生姜あん 豚肉の大豆炒め みそ汁(花ふ・油揚げ) フルーツ(オレンジ) | いわしせんべい・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油             | スクソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・茹こ大豆         | 牛乳 いわしせんべい 牛乳 フルーツ豆腐寒天あんこ              | 462 kcal 20.8 g 14.9 g 65.4 g 1.0 g  | 乳成分・小麦               | 566 kcal 25.4 g 17.4 g 81.5 g 1.2 g  |  |  |
| 12     | 日  | ご飯 豆腐とかぼちゃのうま煮 鶏レバーのごまかりん焼き みそ汁(キャベツ・ワカメ)             | イチゴジャム・ごま・ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・片栗粉・油      | 牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌                    | 牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 イチゴジャム蒸しパン               | 496 kcal 24.4 g 14.4 g 77.6 g 1.6 g  | 乳成分・小麦               | 613 kcal 25.0 g 16.9 g 98.0 g 1.9 g  |  |  |
| 13     | 月  | ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ 炒りおから みそ汁(じゃが芋・ごぼう) フルーツ(りんご)         | ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油          | おから・カラスカレイ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌         | 牛乳 小魚せんべい 牛乳 ツナクリームシューマカロニ             | 534 kcal 21.0 g 20.4 g 72.3 g 1.5 g  | 乳成分・小麦               | 662 kcal 25.8 g 25.0 g 90.5 g 1.9 g  |  |  |
| 14     | 火  | ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め かぶとほうれん草のおかか和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ)            | ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・米粉・片栗粉・油         | かぶ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・青ねぎ・白菜              | 牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 米粉のカラメルケーキ           | 491 kcal 19.0 g 15.0 g 73.0 g 1.2 g  | 乳成分・小麦               | 608 kcal 23.2 g 17.7 g 92.3 g 1.5 g  |  |  |
| 15     | 水  | ご飯 助宗タラと野菜のみそ炒め さつま芋ときのこのとろみ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)  | スクソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ                    | えのき茸・キャベツ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・人参・大根        | 牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ふりかけそばおにぎり スティック野菜 | 497 kcal 19.8 g 13.2 g 80.9 g 1.1 g  | 乳成分・卵・小麦             | 612 kcal 24.2 g 15.3 g 101.9 g 1.4 g |  |  |
| 年齢     |    | 給与栄養目標量   |  |                                     | 当月平均給与栄養量                              |                                      |                      |                                      |  |  |
| 3〜5歳   |    | エネルギーkcal   | たんぱく質g                                 | 脂質g                                 | 炭水化物g                                  | 塩分g                                  |                      |                                      |  |  |
| 1〜2歳   |    | 585/24.1/16.2/85.5/1.6未満                              | 619                                    | 25.0                                | 19.8                                   | 1.6                                  |                      |                                      |  |  |
|        |    | 485/20.1/13.5/71.0/1.4未満                              | 500                                    | 20.4                                | 16.6                                   | 1.3                                  |                      |                                      |  |  |

食べる量はよく噛んで食べましょう。よく噛むことで、食後腸胃の消化の負担が軽減し、お腹に良いとされています。



| 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                          |  | 午前おやつ(1〜2歳児のみ)                       | アレルギー(たんぱく質・脂質・炭水化物) | アレルギー(たんぱく質・脂質・炭水化物)                 |  |
| 16     | 木  | 納豆ごはん 豚肉のオニオンソース マカロニツナサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)              | スクソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ                    | えのき茸・キャベツ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・人参・大根        | 牛乳 いわしせんべい 牛乳 ふりかけそばおにぎり スティック野菜       | 49.9 kcal 19.7 g 13.3 g 80.5 g 1.1 g | 乳成分・卵・小麦             | 612 kcal 24.2 g 15.3 g 101.9 g 1.4 g |  |
| 17     | 金  | ご飯 れんこん鶏つくね 小松菜とトマトの和え物 みそ汁(ごぼう・焼ふ)                   | 牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌                           | かぼちゃ・コーン・ごぼう・トマト・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜 | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 豆腐チヂミ                     | 495 kcal 20.8 g 17.4 g 68.3 g 1.2 g  | 乳成分・小麦               | 616 kcal 25.5 g 20.9 g 86.7 g 1.5 g  |  |
| 18     | 土  | 鉄分強化！ふりかけご飯 鮭の竜田揚げ 野菜と鶏肉の煮物 みそ汁(豆腐・インゲン) ヨーグルト        | ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・豆腐・味噌                 | インゲン・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参・水菜・白菜        | 牛乳 しらす&にんじりんご 牛乳                       | 496 kcal 22.3 g 15.1 g 71.2 g 1.2 g  | 乳成分・小麦               | 617 kcal 27.7 g 17.8 g 90.6 g 1.5 g  |  |
| 19     | 日  | ご飯 豚肉の甘酢ケチャップ きゅうりと人参のサラダ スープ(チンゲン菜・長ねぎ)              | ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・砂糖・片栗粉・油     | きな粉・牛乳・豚肉                           | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 豆腐ホットケーキ                  | 480 kcal 17.3 g 14.5 g 76.0 g 0.8 g  | 乳成分・小麦               | 589 kcal 20.8 g 17.0 g 95.3 g 0.9 g  |  |
| 20     | 月  | ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(りんご)                           | うどん・ごませんべい・小麦粉・油                       | 牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ                        | 牛乳 わかめせんべい 牛乳 お好み焼き                    | 493 kcal 21.7 g 17.4 g 68.2 g 1.3 g  | 乳成分・小麦               | 608 kcal 26.7 g 20.8 g 85.3 g 1.6 g  |  |
| 21     | 火  | 豚丼 チンゲン菜とれんこんのひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)                       | ご飯・りんごジャム・花ふ・砂糖・小麦粉・油                  | 牛乳・豆乳・豚肉・味噌                         | 牛乳 小魚すなっく 牛乳 豆腐ホットケーキ                  | 437 kcal 16.8 g 14.1 g 64.9 g 1.2 g  | 乳成分・小麦               | 537 kcal 20.1 g 16.5 g 82.1 g 1.5 g  |  |
| 22     | 水  | ご飯 白糸タラのサクサクフライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・しめじ) ヨーグルト         | かぼちゃ&にんじりんご・ごま・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | シロイタダ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹こ大豆     | 牛乳 しらす&にんじりんご 牛乳                       | 573 kcal 25.8 g 17.4 g 84.3 g 1.2 g  | 乳成分・小麦               | 721 kcal 32.4 g 20.9 g 108.3 g 1.5 g |  |
| 23     | 木  | ハヤシライス 白菜のコン和え スープ(大根・ワカメ) フルーツ(バナナ)                  | ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油                 | しらす干し・牛乳・豚肉                         | 牛乳 どうもろこしすなっく 牛乳 しらすのハッシュポテト スティック野菜   | 449 kcal 16.7 g 14.8 g 68.4 g 1.9 g  | 乳成分・卵・小麦             | 554 kcal 20.1 g 17.4 g 86.8 g 2.4 g  |  |
| 24     | 金  | ご飯 鶏肉とさつま芋ののり塩炒め風 スパゲティサラダ みそ汁(玉ねぎ・なめこ)               | ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・スパゲティ・バター・砂糖・小麦粉・米粉・油   | 牛乳・鶏肉・豆乳・味噌                         | 牛乳 小魚せんべい 牛乳 米粉のドーナッツ                  | 526 kcal 18.2 g 17.9 g 77.3 g 1.1 g  | 乳成分・小麦               | 652 kcal 22.0 g 21.3 g 97.7 g 1.4 g  |  |
| 25     | 土  | 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの塩生姜あん 豚肉の大豆炒め みそ汁(花ふ・油揚げ) フルーツ(オレンジ) | いわしせんべい・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油             | スクソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・茹こ大豆         | 牛乳 いわしせんべい 牛乳 フルーツ豆腐寒天あんこ              | 462 kcal 20.8 g 14.9 g 65.4 g 1.0 g  | 乳成分・小麦               | 566 kcal 25.4 g 17.4 g 81.5 g 1.2 g  |  |
| 26     | 日  | ご飯 豆腐とかぼちゃのうま煮 鶏レバーのごまかりん焼き みそ汁(キャベツ・ワカメ)             | イチゴジャム・ごま・ご飯・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・片栗粉・油      | 牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌                    | 牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 イチゴジャム蒸しパン               | 496 kcal 24.4 g 14.4 g 77.6 g 1.6 g  | 乳成分・小麦               | 613 kcal 25.0 g 16.9 g 98.0 g 1.9 g  |  |
| 27     | 月  | ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ 炒りおから みそ汁(じゃが芋・ごぼう) フルーツ(りんご)         | ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油          | おから・カラスカレイ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌         | 牛乳 小魚せんべい 牛乳 ツナクリームシューマカロニ             | 534 kcal 21.0 g 20.4 g 72.3 g 1.5 g  | 乳成分・小麦               | 662 kcal 25.8 g 25.0 g 90.5 g 1.9 g  |  |
| 28     | 火  | ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め トマトほうれん草のおかか和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ)            | ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・米粉・片栗粉・油         | かぶ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ             | 牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 米粉のカラメルケーキ           | 491 kcal 19.0 g 15.0 g 73.0 g 1.2 g  | 乳成分・小麦               | 608 kcal 23.2 g 17.7 g 92.3 g 1.5 g  |  |
| 29     | 水  | ご飯 助宗タラと野菜のみそ炒め さつま芋ときのこのとろみ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)  | スクソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ                    | えのき茸・キャベツ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・人参・大根        | 牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ふりかけそばおにぎり スティック野菜 | 497 kcal 19.8 g 13.2 g 80.9 g 1.1 g  | 乳成分・卵・小麦             | 612 kcal 24.2 g 15.3 g 101.9 g 1.4 g |  |
| 30     | 木  | 納豆ごはん 豚肉のオニオンソース マカロニツナサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)              | スクソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ                    | えのき茸・キャベツ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・人参・大根        | 牛乳 いわしせんべい 牛乳 ふりかけそばおにぎり スティック野菜       | 49.9 kcal 19.7 g 13.3 g 80.5 g 1.1 g | 乳成分・卵・小麦             | 612 kcal 24.2 g 15.3 g 101.9 g 1.4 g |  |
| 31     | 金  | イベント献立 ●バニッキンごはん れんこんのせ鶏つくね スープ(小松菜・ごぼう) フルーツ(オレンジ)   | いわしせんべい・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油                | 牛乳・鶏肉・粉豆腐                           | 牛乳 小魚せんべい 牛乳 豆腐チヂミ                     | 494 kcal 20.6 g 16.9 g 70.5 g 1.2 g  | 乳成分・小麦               | 609 kcal 25.1 g 20.1 g 88.4 g 1.5 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」でご確認ください。  
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。  
 ※1〜2歳児の栄養量は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養量になります。

クワイ(株) 広報サポーター 味兼たい平 師匠

ハッピーハウスの たのそうですね〜