

リトルキッズ		昼食	12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					午前おやつ(1～2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分			
1	月		ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)	ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せん・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	花かつお・牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	オレンジ・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 ソフトな塩せん 牛乳 おふのお汁粉風 フルーツ(オレンジ)	420 17.4 13.1 62.8 0.9	kcal g g g g	乳成分・小麦	510 20.9 15.1 78.0 0.9	kcal g g g g	乳成分・小麦	510 20.9 15.1 78.0 0.9	kcal g g g g			
2	火		ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平風 みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・グリーンピース・ワカメ・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・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 肉まん風	536 21.1 15.7 82.5 1.4	kcal g g g g	乳成分・小麦	664 25.9 18.6 104.2 1.8	kcal g g g g	乳成分・小麦	664 25.9 18.6 104.2 1.8	kcal g g g g			
3	水		ナポリタン 大根のコーンサラダ スープ(人参・長ねぎ)	ごま・ご飯・しらす&わかめせんべい・スパゲッティ・砂糖・油	花かつお・牛乳・豚肉	インゲン・コーン・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	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 しらす&わかめせんべい 牛乳 おかわりごまふりかけおにぎり トマト	448 18.8 15.6 62.8 1.0	kcal g g g g	乳成分・小麦	549 23.0 18.5 78.6 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	549 23.0 18.5 78.6 1.2	kcal g g g g			
4	木		ご飯 しらすのかき揚げ 野菜と挽肉のとなと煮 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・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ペビーチーズ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 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 チーズスコーン	556 19.0 20.7 78.9 1.9	kcal g g g g	乳成分・小麦	691 23.1 25.4 99.2 2.4	kcal g g g g	乳成分・小麦	691 23.1 25.4 99.2 2.4	kcal g g g g			
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)	ごま・ご飯・りんごジャム・わかめせんべい・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 わかめせんべい 牛乳 ヨーグルトパン	524 17.7 16.9 82.2 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	649 21.3 20.1 104.2 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦	649 21.3 20.1 104.2 1.6	kcal g g g g			
6	土		ご飯 助宗タラのみそ焼き 白菜と豚肉のひじき煮 すまし汁(豆腐・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	スケツウタラ・牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・トマト・ひじき・ほうれん草・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ミニ鶏野菜うどん	489 26.7 13.7 67.6 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	608 33.5 15.9 85.7 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	608 33.5 15.9 85.7 1.5	kcal g g g g			
7	日		ハヤシライス キャベツのツナおかか和え スープ(小松菜・ワカメ) フルーツ(パイン缶)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・油	きな粉・ツナフレーク缶・花かつお・牛乳・豆乳・豚肉	キャベツ・パインアップル缶・パセリ・ワカメ・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	SBハヤシの王子さま顆粒・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 きな粉豆乳寒天	455 19.7 16.4 63.3 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦	562 24.2 19.6 79.9 2.0	kcal g g g g	乳成分・小麦	562 24.2 19.6 79.9 2.0	kcal g 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・とうもろこしすなっく・花ふ・砂糖・小麦粉・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	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・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 米粉のドーナッツ	487 17.0 16.9 70.5 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	605 20.5 20.3 89.6 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦	605 20.5 20.3 89.6 1.6	kcal g g g g			
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・ごまぜんべい・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	オレンジ・きゅうり・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	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 チーズ人参しらすおにぎり 塩もみきゅうり	501 19.5 16.3 73.2 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦	618 23.8 19.2 92.2 2.0	kcal g g g g	乳成分・小麦	618 23.8 19.2 92.2 2.0	kcal g g g g			
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)	いわしせんべい・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	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 カレービザ風	497 23.5 17.2 66.4 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	613 29.0 20.5 82.9 1.9	kcal g g g g	乳成分・小麦	613 29.0 20.5 82.9 1.9	kcal g g g g			
11	木	イースト・飲料	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・ソフトな塩せん・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 ソフトな塩せん 牛乳 りんごの米粉蒸しパン	449 17.7 13.7 68.3 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦	549 21.3 15.9 85.5 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	549 21.3 15.9 85.5 1.5	kcal g g g g			
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・小魚せんべい・片栗粉	牛乳・厚揚げ・豚肉・味噌	かぼちゃ・バナナ・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 小魚せんべい 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ(バナナ)	506 18.7 15.3 79.4 0.8	kcal g g g g	乳成分・小麦	624 22.7 18.1 100.0 0.9	kcal g g g g	乳成分・小麦	624 22.7 18.1 100.0 0.9	kcal g g g g			
13	土		豚丼 サラダスパゲティ みそ汁(れんこん・花ふ)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・スパゲッティ・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 しらす&わかめせんべい 牛乳 おからホットケーキ	505 20.3 16.7 73.3 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦	626 25.0 20.0 92.7 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦	626 25.0 20.0 92.7 1.5	kcal g g g g			
14	日	ペンチ・飲料	ご飯 鮭のムニエル 鶏レバーと野菜のケチャがらめ スープ(豆腐・万能ねぎ) ヨーグルト	おこめリング・ご飯・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ヨーグルト・牛乳・鶏レバー・鮭・豆腐	キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ケチャップ・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 マカロニきなこ おこめリング	491 25.0 16.7 64.4 0.9	kcal g g g g	乳成分・小麦	603 31.2 20.0 79.7 1.1	kcal g g g g	乳成分・小麦	603 31.2 20.0 79.7 1.1	kcal g 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か和え みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)	ご飯・じゃが芋・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	花かつお・牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	オレンジ・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 わかめせんべい 牛乳 おふのお汁粉風 フルーツ(オレンジ)	421 17.4 13.2 62.8 0.8	kcal g g g g	乳成分・小麦	510 20.9 15.1 78.0 0.9	kcal g g g g	乳成分・小麦	510 20.9 15.1 78.0 0.9	kcal g g g g			
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		60324.518.989.61.6															
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		48820.115.971.11.3															
食べ物はよく噛んで食べましょう。良噛																			