



1月

リトルキッズ	星食	3色食品群			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	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1~2歳児のみ)	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)		
1 木	ご飯 鮭と野菜の南蛮漬け さつま芋サラダ みそ汁(豆腐・青ねぎ) アップルゼリー	イチゴジャム・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	おから・牛乳・鮭・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・ひんご・ジュース・レーズン・寒天・人参・青ねぎ・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	544 kcal 20.9 g 12.7 g 92.4 g 1.2 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	675 kcal 25.7 g 14.6 g 117.6 g 1.5 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)
2 金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカラニツナサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・パン粉・マカラニックス・砂糖・米粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	かぶ・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	551 kcal 20.9 g 18.8 g 78.0 g 1.4 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	689 kcal 25.5 g 22.8 g 97.7 g 1.4 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)
3 土	ご飯 助宗クラのバター焼き 高野豆腐と野菜のとろみ煮 鶏汁(鶏肉・花ふ・長ねぎ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・高野豆腐・豆乳・味噌・茹小豆缶	ほうれん草・みかん缶・黄桃缶・寒天・人参・長ねぎ・白菜	酒・出汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	432 kcal 23.0 g 10.5 g 65.0 g 0.8 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	524 kcal 28.5 g 11.6 g 80.5 g 0.9 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)
4 日	ご飯 豚肉と小松菜のあつさり煮 カリフラワーと人参のごまサラダ みそ汁(かぶ・大根葉)	ごま・ごま油・ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・粉・豆腐・味噌	あおさ粉・かぶ・カリフラワー・やべつ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根葉	ウスター・ソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出汁・醤油・酢・水	牛乳 牛乳 牛乳	479 kcal 23.4 g 19.4 g 57.0 g 1.2 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	589 kcal 29.0 g 23.5 g 70.2 g 1.5 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)
5 月	ご飯 白糸クラのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) アップルゼリー	ご飯・砂糖・小魚すなっつ・小麦粉・豆乳・味噌	きな粉・シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・りんご・じゅース・寒天・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出汁・醤油・水	牛乳 牛乳 牛乳	487 kcal 19.9 g 15.5 g 71.6 g 1.1 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	605 kcal 24.3 g 18.4 g 91.1 g 1.4 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)
6 火	ソース焼きうどん じゃが芋のブロッコリーサラダ みそ汁(チングン菜・油揚げ)	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・コーン・スナップエンドウ・チングン菜・チーズふりかけおにぎり	ウスター・ソース・みりん風調味料・酒・出汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	469 kcal 18.9 g 16.5 g 65.3 g 1.5 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	581 kcal 23.1 g 19.7 g 82.6 g 1.9 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)
7 水	ご飯 助宗クラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ(豆腐・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・どうろこしすなっつ・バター・りんご・じゅース・寒天・玉ねぎ・人参・大根	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐	しめじ・パナナ・ほうれん草・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	472 kcal 19.7 g 14.8 g 69.0 g 1.3 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	585 kcal 24.2 g 17.4 g 87.6 g 1.6 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)
8 木	カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ(チングン菜・ごぼう) ヨーグルト	うどん・ごませんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・厚揚げ	かぶ・キャベツ・ごぼう・チングン菜・玉ねぎ・小松菜・人参	SBカレーの王子さま粒・みりん風調味料・酒・出汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	506 kcal 21.1 g 16.3 g 73.9 g 1.6 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	625 kcal 25.9 g 19.2 g 93.2 g 1.6 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)
9 金	ご飯 鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ みそ汁(焼ふ・ワカメ)	いわしせんべい・ごま・ごま油・ご飯・砂糖・春雨・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	きゅうり・パリカ黄・れんこん・こん・ワカメ・人参・生姜・白菜	ベーキングパウダー・酒・出汁・醤油・酢・水	牛乳 牛乳 牛乳	526 kcal 21.1 g 19.4 g 71.3 g 1.8 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	652 kcal 25.8 g 23.5 g 89.5 g 2.3 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)
10 土	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜のみそ煮 大根とコーンのおかかサラダ すまし汁(小松菜・ソーメン)	ご飯・ソーメン・ソフトな塩せんべい・砂糖・片栗粉・油	花かつお・牛乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・コーン・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・大根	ベーキングパウダー・酒・出汁・醤油・酢・水	牛乳 牛乳 牛乳	476 kcal 16.7 g 14.7 g 75.1 g 1.1 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	586 kcal 20.0 g 17.3 g 94.6 g 1.2 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)
11 日	ご飯 エビと白菜のトマト煮込み 鶏レバーとさつま芋のコロコロ焼き みそ汁(花ふ・油揚げ)	ごま・ご飯・さつま芋・エビ・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	カットマト缶・玉ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出汁・醤油・水	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	453 kcal 21.7 g 14.0 g 64.4 g 1.1 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	552 kcal 26.7 g 16.3 g 79.8 g 1.4 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	
12 月	鶏肉の和豆乳スープバスター きゅうりとコーンのひじきサラダ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・スパム・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・さくら・コーン・チングン菜・ひじき・人参	みりん風調味料・出汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	517 kcal 24.2 g 19.7 g 67.4 g 1.3 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	643 kcal 30.2 g 24.0 g 84.8 g 1.3 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)
13 火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ワカメ) フルーツ(白桃缶)	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・バター・粉・ほれん草・小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・みかん缶・ワカメ・寒天・人参・白桃缶	酒・出汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	534 kcal 18.7 g 19.3 g 77.4 g 0.8 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	662 kcal 22.7 g 23.5 g 97.2 g 0.9 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)
14 水	ご飯 鶏と野菜のごま生姜煮 チングン菜と人参のコーン和え すまし汁(ソーメン・長ねぎ)	おこめりング・ごま・ご飯・ソーメン・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉	かぼちゃ・コーン・チングン菜・なす・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ	みりん風調味料・出汁・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	447 kcal 15.7 g 14.0 g 70.8 g 1.0 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	545 kcal 18.6 g 16.2 g 88.8 g 1.2 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)
15 木	ご飯 ●鮭の紅白甘酢あんかけ ●さつま芋レーズンのきんとん風 みそ汁(豆腐・万能ねぎ) フルーツ(みかん)	イチゴジャム・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	おから・牛乳・鮭・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・みかん・レーズン・人参・大根・万能ねぎ	ベーキングパウダー・出汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	532 kcal 20.9 g 11.0 g 93.0 g 1.0 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	666 kcal 25.7 g 12.3 g 120.0 g 1.2 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)
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/24.1/16.2/85.5/1.6未満	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	611	25.2	18.9	90.9	1.5				
1~2歳	485/20.1/13.5/7.1/0.4未満	494	20.5	16.0	72.1	1.2				



リトルキッズ	星食	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(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	午後おやつ	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	
16 金	1月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカラニツナサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	かぼちゃ・にんじんリング・ごま油・ご飯・パン粉・マカラニックス・砂糖・米粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	かぶ・・マート・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳	544 kcal 20.7 g 18.8 g 76.5 g 1.4 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	682 kcal 25.5 g 22.8 g 97.7 g 1.8 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)
17 土	1月	ご飯 助宗クラのバター焼き 豆乳と野菜のとろみ煮 鶏汁(鶏肉・花ふ・長ねぎ)	ご飯・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ご飯・とうもろこしすなっつ・バター・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油	オレンジ・ほうれん草・豆乳・豆腐・味噌・油・醤油・水・精製塩	牛乳 牛乳	429 kcal 23.0 g 10.8 g 63.9 g 0.8 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	527 kcal 28.6 g 12.0 g 80.7 g 0.9 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)
18 日	1月	ご飯 豚肉と小松菜のあつさり煮 豚肉と野菜の煮物	牛乳・豚肉・豚肉・粉・豆腐・味噌・油	ご飯・豚肉・豚肉・粉・豆腐・味噌・油	あおさ粉・えのき茸・かぶ・キヤッピ・玉ねぎ・小松菜・人参	ウスター・ソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳	509 kcal 23.1 g 19.6 g 65.2 g 1.2 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	629 kcal 28.6 g 23.6 g 81.4 g 1.5 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)
19 月	1月	ご飯 白糸クラのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ)	牛乳・豚肉・豚肉・粉・豆腐・味噌・油	いわしせんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ	さな粉・シロトマト・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳	480 kcal 19.9 g 15.6 g 71.2 g 1.1 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	590 kcal 24.2 g 18.4 g 89.4 g 1.4 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)
20 火	1月	ソース焼きうどん じゃが芋のボロッコリーサラダ みそ汁(チングン菜・油揚げ)	うどん・ごま油・ご飯・豆乳・味噌	うどん・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	チーズ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	チーズ・ソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳	466 kcal 18.8 g 16.6 g 65.4 g 1.6 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	572 kcal 22.8 g 19.8 g 81.5 g 1.9 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)
21 水	1月	ご飯 助宗クラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ(豆腐・ワカメ)	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・豆乳・味噌	うどん・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油	ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	477 kcal 19.8 g 14.8 g 70.2 g 1.3 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	585 kcal 24.2 g 17.4 g 87.6 g 1.6 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)
22 木	1月	カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ(チングン菜・ごぼう)	うどん・ごませんべい・ご飯・豆乳・味噌	カレーライス・牛乳・厚揚げ	うどん・牛乳・厚揚げ	SBカレーの王子さま粒・みりん風調味料・酒・出汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 牛乳 牛乳	504 kcal 21.0 g 16.1 g 73.6 g 1.6 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	625 kcal 25.9 g 19.2 g 93.2 g 2.0 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)
23 金	1月	イベント献立	イベントのあおさおにぎり ●鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・玉ねぎ・ごぼう・チングン菜・ごぼう	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・冷蔵ベーグル	あおさ粉・きゅうり・パナナ・バケドウ・カレーパン	牛乳 牛乳 牛乳	567 kcal 21.9 g 16.1 g 74.4 g 1.6 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)	706 kcal 27.0 g 27.1 g 93.2 g 2.0 g	アレルギー(乳成分・卵・小麦・花粉・大豆)