



リトルキッズ	10月 昼食	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材	1~2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	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くまひ)	
1	火	ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め トマト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・わかめ せんべい・砂糖・片栗 粉・油	花かつお・牛乳・鶏 肉・豆腐・味噌	トマト・ほうれん草・玉ね ぎ・人参・白菜・万能ね ぎ	出し汁・醤油・酢・水	牛乳 わかめせんべい	490 kcal 18.8 g 15.0 g 73.3 g 1.2 g	乳・小麦	
2	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの竜田揚げ 鶏肉と白菜のみそ煮 すまし汁(ソーメン・豆腐 ヨーグルト)	ご飯・ソーメン・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	パセリ・ほうれん草・レ ズン・玉ねぎ・人参・白 菜	ふりかけ・ベーキングパ ウダー・出し汁・醤油・ 水・精製塩	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	526 kcal 22.4 g 16.8 g 75.6 g 1.3 g	乳・小麦	
3	木	ご飯 豚肉の甘酢ケチャップ きゅうりのコーンサラダ スープ(チンゲン菜・長ねぎ)	いわしせんべい・ごま 油・ご飯・砂糖・片栗 粉・油	牛乳・豚肉	きゅうり・コーン・チンゲ ン菜・パプリカ赤・ピー マン・玉ねぎ・人参・長 ねぎ	ケチャップ・酒・出し汁・ 醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい	488 kcal 17.7 g 14.8 g 77.2 g 0.8 g	乳・小麦	
4	金	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のしらす和え みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま油・ご飯・砂糖・小 麦粉・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・豚 肉・納豆・粉豆腐・味 噌	コーン・ごぼう・パプリカ 黄・玉ねぎ・小松菜・人 参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 粉豆腐チヂミ	495 kcal 24.7 g 18.9 g 61.2 g 1.5 g	乳・小麦	
5	土	ロールパン ヨーグルト 野菜ジュース	バター・小麦粉	ヨーグルト	野菜ジュース			291 kcal 5.9 g 7.4 g 50.3 g 0.3 g	乳・小麦	
6	日									
7	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・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・油 揚げ	あおさ粉・かぼちゃ・キャ ベツ・りんご・小松菜・人 参・大根	ウスターソース・ケチャ ップ・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 お好み焼き	470 kcal 21.8 g 18.4 g 59.0 g 1.4 g	乳・小麦	
8	火	豚丼 チンゲン菜のひじき煮 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	インゲン・コーン・チンゲ ン菜・ひじき・玉ねぎ・人 参・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 豆乳ホットケーキ	446 kcal 17.1 g 14.3 g 66.7 g 1.2 g	乳・小麦	
9	水	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 豚肉の大根炒め みそ汁(花ふ・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・花 ふ・砂糖	きな粉・スケソウタラ・ 牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	オレンジ・ごぼう・玉ね ぎ・人参・生姜・大根・万 能ねぎ	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 ヘルシーくずもち	421 kcal 21.5 g 13.2 g 57.7 g 1.0 g	乳・小麦	
10	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりの和え物 スープ(ほうれん草・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・ほうれん草と小 松菜せんべい・砂糖・ 片栗粉・油	牛乳・豚肉	きゅうり・パセリ・バナナ ほうれん草・ワカメ・玉ね ぎ・人参・白菜	SBハヤシの王子さま顆 粒・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	445 kcal 16.7 g 14.6 g 68.0 g 1.9 g	乳・卵・小麦	
11	金	ご飯 鶏肉とさつま芋ののり塩炒め風 スパゲッティサラダ みそ汁(なす・しめじ)	ご飯・さつま芋・スパ ゲッティ・バター・わか めせんべい・砂糖・小 麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	あおさ粉・しめじ・なす・ 玉ねぎ・小松菜・人参	出し汁・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい	526 kcal 18.2 g 17.9 g 77.2 g 1.1 g	乳・小麦	
12	土	ロールパン ヨーグルト 野菜ジュース	バター・小麦粉	ヨーグルト	野菜ジュース			291 kcal 5.9 g 7.4 g 50.3 g 0.3 g	乳・小麦	
13	日									
14	月	スポーツの日								
15	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・ごま油・ご飯・花 ふ・砂糖・片栗 粉・油	花かつお・牛乳・鶏 肉・豆腐・味噌	かぶ・ほうれん草・玉ね ぎ・人参・青ねぎ・白菜	出し汁・醤油・酢・水	牛乳 ごま油せんべい	493 kcal 19.1 g 15.2 g 73.3 g 1.2 g	乳・小麦	
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	609	25.1	19.4	89.4	1.6				
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	493	20.5	16.3	71.0	1.3				

タイハイ(笑)：
忘れたらポーター
※※といて平野

Happy Halloween!
たのしそうですね~



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。

リトルキッズ	昼食	3色食品群				1~2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)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)
16	水	ご飯 鮭のみそ焼き じゃが芋のきのこ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・きゅうり・しめじ・りんご・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	午前おやつ	480 kcal	乳・小麦
							午後おやつ	21.7 g 14.0 g 73.3 g 1.1 g	
17	木	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ じゃが芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁(チンゲン菜・なす) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌	チンゲン菜・なす・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	午前おやつ	465 kcal	乳・小麦
							午後おやつ	16.7 g 15.7 g 70.5 g 0.8 g	
18	金	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のしらす和え みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・豚肉・納豆・粉豆腐・味噌	コーン・ごぼう・パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	午前おやつ	500 kcal	乳・小麦
							午後おやつ	24.8 g 18.9 g 62.4 g 1.5 g	
19	土	ロールパン ヨーグルト 野菜ジュース	バター・小麦粉	ヨーグルト	野菜ジュース		午前おやつ	291 kcal	乳・小麦
							午後おやつ	5.9 g 7.4 g 50.3 g 0.3 g	
20	日								
21	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・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・りんご・小松菜・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	午前おやつ	471 kcal	乳・小麦
							午後おやつ	21.8 g 18.5 g 59.0 g 1.3 g	
22	火	豚丼 チンゲン菜のひじき煮 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	インゲン・コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・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	午前おやつ	441 kcal	乳・小麦
							午後おやつ	17.1 g 14.3 g 65.5 g 1.2 g	
23	水	ご飯 豚肉の甘酢ケチャップ きゅうりのコーンサラダ スープ(チンゲン菜・長ねぎ)	ごま油・ご飯・ほうれん草・小松菜せんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豚肉	きゅうり・コーン・チンゲン菜・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	午前おやつ	489 kcal	乳・小麦
							午後おやつ	17.6 g 14.7 g 77.6 g 0.8 g	
24	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりの和え物 スープ(ほうれん草・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・油	牛乳・豚肉	きゅうり・パセリ・バナナ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	午前おやつ	440 kcal	乳・卵・小麦
							午後おやつ	16.6 g 14.6 g 66.7 g 1.9 g	
25	金	ご飯 鶏肉とさつまいものり塩炒め風 スパゲッティサラダ みそ汁(なす・しめじ)	ごま油・さつまいものり・ご飯・さつまいも・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	あおさ粉・しめじ・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	出し汁・酢・精製塩	午前おやつ	526 kcal	乳・小麦
							午後おやつ	18.2 g 18.0 g 77.1 g 1.1 g	
26	土	ロールパン ヨーグルト 野菜ジュース	バター・小麦粉	ヨーグルト	野菜ジュース		午前おやつ	291 kcal	乳・小麦
							午後おやつ	5.9 g 7.4 g 50.3 g 0.3 g	
27	日								
28	月	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ じゃが芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁(チンゲン菜・なす) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌	チンゲン菜・なす・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	午前おやつ	470 kcal	乳・小麦
							午後おやつ	16.8 g 15.7 g 71.7 g 0.8 g	
29	火	ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め トマト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・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	出し汁・醤油・酢・水	午前おやつ	488 kcal	乳・小麦
							午後おやつ	18.7 g 14.9 g 72.9 g 1.2 g	
30	水	ご飯 鮭のみそ焼き じゃが芋のきのこ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・きゅうり・しめじ・りんご・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	午前おやつ	481 kcal	乳・小麦
							午後おやつ	21.6 g 13.9 g 73.7 g 1.1 g	
31	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 豚肉の大根炒め みそ汁(花ふ・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉	きな粉・スケツウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・ごぼう・玉ねぎ・人参・生姜・大根・万能ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	午前おやつ	425 kcal	乳・小麦
							午後おやつ	21.6 g 13.3 g 58.6 g 1.0 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。