

# 11月

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	
		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	午なおやつ(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	金	ご飯 鮭の和風ステーキ 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつまいも・バター・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	あおさ粉・かぶ・ごぼう・りんご・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	483 kcal 22.8 g 18.3 g 61.5 g 1.4 g	乳・小麦
2	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
3	日	文化の日							
4	月	振替休日							
5	火	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	ごませんべい・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	牛乳・豚肉	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい	494 kcal 17.9 g 14.5 g 78.7 g 1.2 g	乳・小麦
6	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとりみ煮 フルーツ(柿)	うどん・ご飯・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・ごぼう・柿・人参・水菜・大根・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	448 kcal 17.7 g 13.5 g 68.3 g 1.4 g	乳・小麦
7	木	ご飯 カラスカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁(かぶ・油揚げ) ヨーグルト	ごま・ご飯・さつまいも・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・味噌・油揚げ	かぶ・パプリカ黄・りんご・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 さつまいもようかん フルーツ(りんご)	481 kcal 14.9 g 15.5 g 76.9 g 0.9 g	乳・小麦
8	金	ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁(ほうれん草・ソーメン)	ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	きゅうり・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・水菜	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ふんわりどら焼き	493 kcal 20.3 g 16.7 g 69.5 g 1.3 g	乳・小麦
9	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
10	日								
11	月	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁(玉ねぎ・インゲン) フルーツ(柿)	ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウダラ・牛乳・豚肉・味噌	インゲン・グリーンピース・トマト・りんご・柿・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい	472 kcal 20.0 g 13.2 g 75.1 g 1.0 g	乳・小麦
12	火	ご飯 鶏肉と野菜の醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・納豆・味噌	あおさ粉・キャベツ・コーン・しめじ・玉ねぎ・人参・切干大根	出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 あおさ粉巻き納豆	482 kcal 20.4 g 15.7 g 70.8 g 1.2 g	乳・小麦
13	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 きゅうりと人参のごまサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	ごま・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・厚揚げ・味噌	えのき茸・きゅうり・ごぼう・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく	519 kcal 19.7 g 20.6 g 69.0 g 1.3 g	乳・小麦
14	木	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁(大根・万能ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ツナと野菜のおやき風	470 kcal 18.5 g 18.1 g 64.2 g 1.1 g	乳・小麦
15	金	●鮭ちらし寿司 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・バター・砂糖・焼ふ・油	牛乳・鮭・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	かぶ・きゅうり・コーン・ごぼう・りんご・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	464 kcal 23.2 g 18.6 g 55.8 g 1.5 g	乳・小麦
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/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	599	24.7	19.1	88.0	1.5		
1~2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	485	20.2	16.1	70.0	1.2		

タイハイ(株)  
応接カウンター  
林葉たい平師匠

赤と黄色の落ち葉、  
秋を感じますね。

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

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水分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)
16	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
17	日								
18	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・しらす &わかめせんべい・マ カロニミックス・砂糖・ 油	牛乳・豚肉	オレンジ・きゅうり・パプリ カ赤・れんこん・玉ねぎ・ 人参・白菜	SBカレーの王子さま顆 粒・酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい	492 kcal 17.8 g 14.3 g 78.4 g 1.2 g	乳・小麦
19	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(柿)	ご飯・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・味噌	キャベツ・ほうれん草・ワ カメ・柿・人参	みりん風調味料・出し 汁・醤油・水	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい	485 kcal 22.2 g 14.2 g 71.5 g 1.4 g	乳・小麦
20	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のどろみ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・ご飯・砂糖・片 栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・ 豚肉	かぼちゃ・きゅうり・ごぼ う・バナナ・人参・水菜・ 大根・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油・精 製塩	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	454 kcal 18.3 g 14.2 g 67.8 g 1.3 g	乳・小麦
21	木	ご飯 カラスカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁(かぶ・油揚げ) ヨーグルト	ごま・ご飯・さつまい も・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグル ト・牛乳・味噌・油揚げ	かぶ・パプリカ黄・りん ご・寒天・玉ねぎ・小松 菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 さつまいもようかん フルーツ(りんご)	476 kcal 14.9 g 15.5 g 75.7 g 0.9 g	乳・小麦
22	金	ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁(ほうれん草・ソーメン)	かぼちゃ&にんじんリ ング・ごま油・ご飯・ ソーメン・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・ 鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・コーン・ほうれ ん草・玉ねぎ・人参・水菜	出し汁・醤油・酢・精製 塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング	491 kcal 20.3 g 16.7 g 69.0 g 1.3 g	乳・小麦
23	土	勤労感謝の日							
24	日								
25	月	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁(玉ねぎ・インゲン) フルーツ(柿)	ご飯・じゃが芋・とうも ろこしすなっく・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豚 肉・味噌	インゲン・グリーンピース・ト マト・りんご・柿・玉ねぎ・ 人参	ふりかけ・みりん風調味 料・酒・出し汁・醤油	牛乳 とうもろこしすなっく	467 kcal 19.9 g 13.2 g 73.8 g 1.0 g	乳・小麦
26	火	ご飯 鶏肉と野菜の醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ごま油・ご飯・砂糖・焼 ふ・油	しらす干し・牛乳・鶏 肉・納豆・味噌	あおさ粉・キャベツ・コー ン・しめじ・玉ねぎ・人 参・切干大根	出し汁・醤油・酢・精製 塩	牛乳 あおさ粉巻き納豆	482 kcal 20.4 g 15.8 g 70.7 g 1.2 g	乳・小麦
27	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 きゅうりと人参のごまサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	ごま・ご飯・砂糖・小魚 せんべい・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・厚揚げ・ 味噌	えのき茸・きゅうり・ごぼ う・なす・玉ねぎ・小松 菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精 製塩	牛乳 小魚せんべい	524 kcal 19.8 g 20.6 g 70.2 g 1.3 g	乳・小麦
28	木	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁(大根・万能ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・ 豚肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤・ ほうれん草・玉ねぎ・人 参・大根・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 ツナと野菜のおやき風	468 kcal 18.4 g 17.9 g 63.9 g 1.1 g	乳・小麦
29	金	●舞茸ご飯 ●鮭とさつまいもの磯風味炒め ●かぶと豚肉の煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・さつま 芋・バター・砂糖・焼 ふ・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豚肉・ 味噌・油揚げ・冷蔵ベ ビーチーズCa+Fe	あおさ粉・かぶ・ごぼう バナナ・玉ねぎ・人参・ 水菜・舞茸	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 キャラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	521 kcal 23.7 g 19.7 g 67.0 g 1.5 g	乳・小麦
30	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

※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。