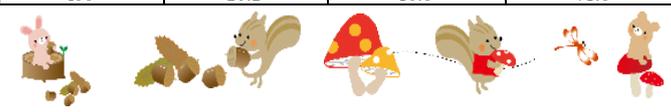


リトルキッズ	朝食	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材	1~2歳児			
		熱や力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの		午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)
1	月	鶏肉の和豆乳ソースかけスパゲティ なすと人参のさっぱり炒め スープ(キャベツ・ごぼう)	ごま油・ご飯・スパゲティ・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ピーチーズ Ca+Fe	キャベツ・コーン・ごぼう・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	午前 午後 牛乳 混ぜ込みそぼろチーズごはん	510 kcal 24.0 g 20.5 g 63.5 g 1.6 g	乳成分・小麦
2	火	カレーライス 大根のツナサラダ スープ(小松菜・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せん・砂糖・油	ツナブレイク缶・牛乳・豚肉	オレンジ・しめじ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん	545 kcal 17.9 g 15.6 g 89.2 g 1.4 g	乳成分・小麦
3	水	鉄分強化!ふりかけご飯 助宗タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁(なす・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌	トマト・なす・バナナ・ワカメ・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚せんべい	468 kcal 20.9 g 15.3 g 64.9 g 1.4 g	乳成分・小麦
4	木	豆腐と豚肉の中華煮 トマトと玉ねぎのおかか和え みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・油・小麦粉・片栗粉	花かつお・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜・パインナップ缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 人参のおやき フルーツ(パイン缶)	530 kcal 21.5 g 22.2 g 64.6 g 1.2 g	乳成分・小麦
5	金	豚肉の和風焼きうどん ポテトサラダ みそ汁(豆腐・ワカメ)	うどん・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	花かつお・豆腐・豚肉・味噌・牛乳	キャベツ・コーン・ズッキーニ・なす・ワカメ・人参・かぼちゃ・レーズン・寒天・りんごジュース	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 かぼちゃ茶巾 アップルゼリー	274 kcal 12.3 g 10.7 g 33.0 g 0.9 g	卵・小麦
6	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
7	日								
8	月	肉みそ和えうどん チンゲン菜の信田煮 すまし汁(じゃが芋・ごぼう)	うどん・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	インゲン・ごぼう・ズッキーニ・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 しらす入りふりかけおにぎり スティック野菜	463 kcal 19.0 g 16.4 g 63.0 g 1.5 g	乳成分・卵・小麦
9	火	鶏ささみの甘辛丼 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油・とうもろこしすなっく	牛乳・鶏肉・味噌	きゅうり・グリーンピース・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく	424 kcal 17.3 g 8.6 g 74.8 g 0.8 g	乳成分・小麦
10	水	ご飯 鮭の磯風味パン粉焼き 肉じゃが みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	あおき粉・キャベツ・バナナ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごま油せんべい	492 kcal 21.8 g 16.0 g 69.9 g 0.9 g	乳成分・小麦
11	木	ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め マカロニサラダ スープ(白菜・ごぼう)	ごま油・ご飯・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳	オクラ・コーン・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 きな粉蒸しパン	479 kcal 18.6 g 15.0 g 72.4 g 1.2 g	乳成分・小麦
12	金	鉄分強化!ふりかけご飯 カラスカレイのおろしソース かぼちゃと鶏肉のバター醤油炒め みそ汁(なす・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・片栗粉・油・小麦粉・りんごジャム	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・味噌・おから・豆乳	オレンジ・かぼちゃ・なす・パセリ・人参・大根・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩・ベーキングパウダー	牛乳 おからホットケーキ	458 kcal 16.7 g 14.3 g 71.1 g 0.9 g	乳成分・小麦
13	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
14	日								
15	月	敬老の日							

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		612	24.8	19.4	90.5	1.5
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		495	20.2	16.3	71.8	1.2

タイハイ!※
心算キボーク
おまじないに

秋風にコスモスが
揺られていて綺麗ですね~



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	屋食	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(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)
16	火	鶏肉の和豆乳ソースかけスパゲティ なすと人參のさっぱり炒め スープ(キャベツ・ごぼう)	ごま油・ご飯・スパゲティ・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	キャベツ・コーン・ごぼう・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人參	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 混ぜ込みそぼろチーズごはん	511 kcal 23.9 g 20.4 g 63.9 g 1.6 g	乳成分・小麦
17	水	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁(なす・ワカメ) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉味噌	トマト・なす・りんご・ワカメ・人參・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚すなっく	462 kcal 20.8 g 15.4 g 64.0 g 1.4 g	乳成分・小麦
18	木	ご飯 豆腐と豚肉の中華煮 トマトと玉ねぎのおかか・和え みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)	いわしせんべい・ごま油・ご飯・砂糖・油	花かつお・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・人參・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 いわしせんべい	437 kcal 18.3 g 14.7 g 62.3 g 0.8 g	乳成分・小麦
19	金	ご飯 豚肉とさつまいものみそ炒め キャベツのコーンサラダ すまし汁(ソーメン・舞茸)	ご飯・さつまいも・ソーメン・砂糖・小麦粉・油・片栗粉	牛乳・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・人參・舞茸・人參・玉ねぎ・パイナップル缶	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 人參のおやき フルーツ(パイン缶)	545 kcal 18.7 g 18.5 g 80.9 g 1.2 g	乳成分・小麦
20	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
21	日								
22	月	肉みそ和えうどん チンゲン菜の信田煮 すまし汁(じゃが芋・ごぼう)	うどん・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	インゲン・ごぼう・ズッキーニ・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人參	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 しらす入りふりかけおにぎり スティック野菜	466 kcal 19.1 g 16.4 g 63.9 g 1.6 g	乳成分・卵・小麦
23	火	秋分の日							
24	水	鶏ささみの甘辛井 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・グリーンピース・パプリカ赤・りんごジュース・レーズン・寒天・玉ねぎ・人參・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ茶巾 アップルゼリー	429 kcal 17.4 g 8.6 g 76.0 g 0.8 g	乳成分・小麦
25	木	ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め マカロニサラダ スープ(白菜・ごぼう)	ごま油・ご飯・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳	オクラ・コーン・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人參・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 きな粉蒸しパン	480 kcal 18.5 g 14.9 g 72.8 g 1.2 g	乳成分・小麦
26	金	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのおろしソース かぼちゃと鶏肉のバター醤油炒め みそ汁(なす・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・なす・パセリ・人參・大根・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく	453 kcal 16.7 g 14.3 g 69.9 g 0.9 g	乳成分・小麦
27	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
28	日								
29	月	鶏肉の和豆乳ソースかけスパゲティ なすと人參のさっぱり炒め スープ(キャベツ・ごぼう)	ごま油・ご飯・スパゲティ・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	キャベツ・コーン・ごぼう・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人參	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 混ぜ込みそぼろチーズごはん	506 kcal 23.8 g 20.4 g 62.6 g 1.6 g	乳成分・小麦
30	火	カレーライス 大根のツナサラダ スープ(小松菜・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・じゃが芋・砂糖・油	ツナブレイク缶・牛乳・豚肉	オレンジ・しめじ・玉ねぎ・小松菜・人參・大根	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごま油せんべい	546 kcal 17.9 g 15.8 g 89.1 g 1.3 g	乳成分・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。