

リトルキッズ		昼食	10月	3歳児群			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)	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)
				午後おやつ						
1	水	ご飯 助宗タラと野菜のみそ炒め さつま芋ときのこのとりみ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	えのき茸・キャベツ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩		牛乳 ふりかけそばろおにぎり スティック野菜	496 kcal 19.9 g 13.3 g 80.5 g 1.1 g	乳成分・卵・小麦
2	木	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース マカロニツナサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せん・マカロニミックス・砂糖・油	ツナフレック缶・牛乳・豚肉・納豆・味噌	きゅうり・ワカメ・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん	557 kcal 23.6 g 23.5 g 67.5 g 2.1 g	乳成分・小麦	
3	金	さつま芋豚汁うどん 小松菜とコーン炒め フルーツ(白桃缶)	うどん・ごま油・さつま芋・油・小麦粉	豚肉・味噌・豆乳	コーン・ごぼう・小松菜・人参・大根・長ねぎ・白桃缶・ほうれん草・レーズン	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・ベーキングパウダー	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	273 kcal 10.9 g 8.8 g 38.4 g 0.9 g	小麦	
4	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	
5	日									
6月	イベント献立	お月見かぼちゃうどん 大根と人参の醤油炒め フルーツ(りんご)	うどん・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・コーン・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	493 kcal 21.7 g 17.4 g 68.2 g 1.3 g	乳成分・小麦	
7	火	豚丼 チンゲン菜とれんこんのひじき煮 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	チンゲン菜・ひじき・れんこん・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	437 kcal 16.8 g 14.1 g 64.9 g 1.2 g	乳成分・小麦	
8	水	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの塩生姜あん 豚肉の大根炒め みそ汁(花ふ・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・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・精製塩	牛乳 いわしせんべい	462 kcal 20.8 g 14.9 g 65.4 g 1.0 g	乳成分・小麦	
9	木	ハヤシライス 白菜のコーンとえスープ(大根・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	コーン・パセリ・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・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 とうもろこしすなっく	449 kcal 16.7 g 14.8 g 68.4 g 1.9 g	乳成分・卵・小麦	
10	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(玉ねぎ・なめこ)	ご飯・さつま芋・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油・イチゴジャム	牛乳・鶏肉・味噌・豆乳	あおさ粉・なす・なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参	出し汁・酢・精製塩・ベーキングパウダー	牛乳 イチゴジャム蒸しパン	526 kcal 18.2 g 17.9 g 77.3 g 1.1 g	乳成分・小麦	
11	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	
12	日									
13	月	スポーツの日								
14	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	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 しらす&わかめせんべい	491 kcal 19.0 g 15.0 g 73.0 g 1.2 g	乳成分・小麦	
15	水	ご飯 助宗タラと野菜のみそ炒め さつま芋ときのこのとりみ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	えのき茸・キャベツ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ふりかけそばろおにぎり スティック野菜	497 kcal 19.8 g 13.2 g 80.9 g 1.1 g	乳成分・卵・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			619	25.0	19.8	91.2	1.6	
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満			500	20.4	16.6	72.3	1.3	
食べ物は良く噛んで食べましょう。良く										

タイハイ(株)
応援サポーター
味素たい平研匠

ハッピーハロウィン!
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				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 (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)
16	木	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース マカロニツナサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・わかめせんべい・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・納豆・味噌	きゅうり・ワカメ・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい	558 kcal 23.6 g 23.6 g 67.5 g 2.0 g	乳成分・小麦	
17	金	さつま芋豚汁うどん 小松菜とコーン炒め フルーツ(白桃缶)	うどん・ごま油・さつま芋・油・小麦粉	豚肉・味噌・豆乳	コーン・ごぼう・小松菜・人参・大根・長ねぎ・白桃缶・ほうれん草・レーズン	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・ベーキングパウダー	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	273 kcal 10.9 g 8.8 g 38.4 g 0.9 g	小麦	
18	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	
19	日									
20	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・コーン・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	481 kcal 22.1 g 18.7 g 61.1 g 1.3 g	乳成分・小麦	
21	火	豚丼 チンゲン菜とれんこんのひじき煮 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	チンゲン菜・ひじき・れんこん・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	441 kcal 16.9 g 14.2 g 65.8 g 1.2 g	乳成分・小麦	
22	水	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの塩生姜あん 豚肉の大根炒め みそ汁(花ふ・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・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・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・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・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい	463 kcal 20.7 g 14.8 g 65.8 g 1.0 g	乳成分・小麦	
23	木	ハヤシライス 白菜のコーンとえ スープ(大根・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小魚せんべい・油	牛乳・豚肉	コーン・パセリ・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	SBハヤシの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい	454 kcal 16.8 g 14.8 g 69.6 g 1.9 g	乳成分・卵・小麦	
24	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(玉ねぎ・なめこ)	ご飯・さつま芋・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油・イチゴジャム	牛乳・鶏肉・味噌・豆乳	あおさ粉・なす・なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参	出し汁・酢・精製塩・ベーキングパウダー	牛乳 イチゴジャム蒸しパン	526 kcal 18.2 g 17.9 g 77.3 g 1.1 g	乳成分・小麦	
25	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	
26	日									
27	月	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ 炒りおから みそ汁(じゃが芋・ごぼう) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニ・砂糖・小麦粉・油	おから・カラスカレイ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	グリーンピース・ごぼう・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ	SBシチューの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ツナクリームシチューマカロニ	529 kcal 21.0 g 20.4 g 71.1 g 1.5 g	乳成分・小麦	
28	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)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・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 かぼちゃ&にんじんリング	486 kcal 18.7 g 14.9 g 72.4 g 1.2 g	乳成分・小麦	
29	水	ご飯 助宗タラと野菜のみそ炒め さつま芋ときのこのとろみ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	えのき茸・キャベツ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ふりかけそばろおにぎり スティック野菜	492 kcal 19.7 g 13.2 g 79.6 g 1.1 g	乳成分・卵・小麦	
30	木	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース マカロニツナサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ごませんべい・ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・納豆・味噌	きゅうり・ワカメ・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごませんべい	558 kcal 23.6 g 23.7 g 67.4 g 2.0 g	乳成分・小麦	
31	金	さつま芋豚汁うどん 小松菜とコーン炒め フルーツ(白桃缶)	うどん・ごま油・さつま芋・油・小麦粉	豚肉・味噌・豆乳	コーン・ごぼう・小松菜・人参・大根・長ねぎ・白桃缶・ほうれん草・レーズン	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・ベーキングパウダー	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	273 kcal 10.9 g 8.8 g 38.4 g 0.9 g	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。