

リトルキッズ	昼食	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	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
1	水	ご飯 鮭のねぎ風味焼き 厚揚げともやしの煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(柿)	牛乳・厚揚げ・鮭・豆乳・味噌	ほうれん草・もやし・レーズン・柿・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・精製塩	牛乳 いわしせんべい	529 kcal 22.8 g 19.1 g 71.3 g 1.2 g	656 kcal 28.1 g 23.1 g 89.5 g 1.5 g	
2	木	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 大根とパプリカのごまサラダ スープ(人参・えのき草)	ごま・ごま油・ご飯・ソフinaな塩せんべい・砂糖・小麦粉・油	ツナ・ブレイク缶・牛乳・豚肉	えのき草・カットトマト・パプリカ・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せんべい	438 kcal 18.5 g 16.4 g 58.4 g 1.1 g	535 kcal 22.4 g 19.6 g 72.1 g 1.2 g
3	金	ご飯 鶏肉とさつま芋の中華風から揚げ 白菜のしらす煮 みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	ごま油・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズ・Ca+Fe	ほうれん草・人参・生姜・白菜	みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚せんべい	526 kcal 20.6 g 22.9 g 62.6 g 1.7 g	651 kcal 25.2 g 28.4 g 77.4 g 2.2 g
4	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの和風ステーキ 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(なす・ごぼう) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋・しらすわかつめせんべい・砂糖・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	あおさ粉・かぶ・グリーンピース・ごぼう・なす・りんご・小松菜・人参	ふりかけ・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい	495 kcal 21.5 g 14.2 g 75.3 g 1.2 g	613 kcal 26.5 g 16.5 g 95.3 g 1.5 g
5	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 スープ(さつま芋・ワカメ)	うどん・ご飯・さつま芋・パン粉・ほれん草・小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナ・ブレイク缶・牛乳・鶏肉・鶏肉・高野豆腐・豆乳	キャベツ・コーン・パセリ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい	530 kcal 26.3 g 15.3 g 74.2 g 1.6 g	656 kcal 32.9 g 18.1 g 92.9 g 2.0 g
6	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(かぶ・なす) フルーツ(みかん缶)	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・マカロニッククス・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	かぶ・きゅうり・なす・みかん缶・玉ねぎ・人参・赤ピーマン	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ミニ肉うどん	497 kcal 18.1 g 13.4 g 79.8 g 1.5 g	613 kcal 21.9 g 15.4 g 101.0 g 1.9 g
7	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁(焼ふ・ワカメ) フルーツ(柿)	ごま・ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	ステーキタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・チンゲン菜・ワカメ・柿・人参	ベーキングパウダー・みりん・風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚すなっく	507 kcal 24.0 g 18.6 g 65.1 g 1.5 g	632 kcal 29.8 g 22.5 g 82.4 g 1.9 g
8	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとりも煮 フルーツ(バナナ)	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	かぶ・かぼちゃ・きゅうり・グリーンピース・ごぼう・バナナ・人参・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 小魚すなっく	443 kcal 18.0 g 12.6 g 67.5 g 1.3 g	545 kcal 21.9 g 14.4 g 85.6 g 1.6 g
9	木	ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鮭・味噌・油揚げ	パプリカ黄・りんご・柿・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 とうもろこしすなっく	458 kcal 16.9 g 12.3 g 76.3 g 0.9 g	566 kcal 20.4 g 14.0 g 97.5 g 1.1 g
10	金	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)	ごませんべい・ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・米粉・油	きな粉・ツナ・ブレイク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹こ大豆	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 ごませんべい	544 kcal 21.5 g 19.9 g 72.6 g 1.3 g	675 kcal 26.5 g 24.0 g 91.4 g 1.6 g
11	土	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(オレンジ)	いわしせんべい・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ステーキタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・グリーンピース・トマト・りんご・レーズン・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 いわしせんべい	465 kcal 20.4 g 12.5 g 74.2 g 1.0 g	570 kcal 24.8 g 14.2 g 93.4 g 1.2 g
12	日	ご飯 鶏肉と野菜のバター醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ご飯・ソフトな塩せんべい・バター・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 ソフトな塩せんべい	485 kcal 20.4 g 15.3 g 70.8 g 1.2 g	598 kcal 25.0 g 18.1 g 88.8 g 1.4 g
13	月	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油・里芋	カラスカレイ・牛乳・味噌・油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・パイナップル缶・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	みりん・風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい	450 kcal 14.7 g 15.5 g 67.6 g 0.8 g	548 kcal 17.3 g 18.4 g 84.1 g 0.9 g
14	火	ご飯 ハンバーグケチャップソース かぶとワカメのサラダ みそ汁(豆腐・インゲン)	ご飯・しらすわかつめせんべい・マカロニッククス・砂糖・油	きな粉・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	インゲン・かぶ・ワカメ・玉ねぎ・人参・白桃缶	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 しらすわかつめせんべい	469 kcal 19.4 g 16.2 g 64.8 g 1.0 g	578 kcal 23.6 g 19.2 g 81.1 g 1.2 g
15	水	●鮭ちらし寿司 厚揚げと野菜の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(柿)	ご飯・バター・ほうれん草・小松菜せんべい・りんご・ジャム・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・厚揚げ・鮭・豆乳・味噌	きゅうり・コーン・ほうれん草・もやし・レーズン・柿・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい	520 kcal 18.1 g 71.1 g 1.3 g	643 kcal 28.4 g 21.9 g 88.7 g 1.6 g

年齢	給食栄養目標量		当月平均給食栄養量			
	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	601	24.8	19.0	87.5	1.3
1～2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	487	20.3	16.0	69.6	1.2

赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。

タイハイ(株) 応援ポーター 林家たい平師匠

食べる量はよく噛んで食べましょう。よく噛むことで、食前予防や消化の負担が軽減し、お腹に良いと言われる。

リトルキッズ	昼食	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	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
16	木	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 大根とパプリカのごまサラダ スープ(人参・えのき草)	ごま・ごま油・ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	ツナ・ブレイク缶・牛乳・豚肉	えのき草・カットトマト・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい	439 kcal 18.5 g 16.5 g 58.4 g 1.0 g	535 kcal 22.4 g 19.6 g 72.1 g 1.2 g
17	金	ご飯 鶏肉とさつま芋の中華風から揚げ 白菜のしらす煮 みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	ごま油・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・牛乳・鶏肉・油揚げ・冷蔵ベビーチーズ・Ca+Fe	ほうれん草・人参・生姜・白菜	みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚すなっく	521 kcal 20.6 g 22.9 g 61.4 g 1.7 g	651 kcal 25.2 g 28.4 g 77.4 g 2.2 g
18	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの和風ステーキ 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(なす・ごぼう) フルーツ(バナナ)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	あおさ粉・かぶ・グリーンピース・ごぼう・なす・小松菜・人参	ふりかけ・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング	502 kcal 22.5 g 14.9 g 73.7 g 1.2 g	625 kcal 27.9 g 17.6 g 94.0 g 1.5 g
19	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 スープ(さつま芋・ワカメ)	うどん・ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナ・ブレイク缶・牛乳・鶏肉・豚肉・高野豆腐・豆乳	キャベツ・コーン・パセリ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく	525 kcal 26.2 g 15.3 g 72.9 g 1.6 g	656 kcal 32.9 g 18.1 g 92.9 g 2.0 g
20	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(かぶ・なす) フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・ごま油・じゃが芋・マカロニッククス・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	かぶ・きゅうり・なす・みかん缶・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい	493 kcal 18.2 g 13.5 g 79.0 g 1.5 g	606 kcal 22.0 g 15.4 g 100.0 g 1.9 g
21	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁(焼ふ・ワカメ) フルーツ(柿)	いわしせんべい・ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ステーキタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・チンゲン菜・ワカメ・柿・人参	ベーキングパウダー・みりん・風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 いわしせんべい	511 kcal 24.1 g 18.7 g 66.0 g 1.5 g	632 kcal 29.8 g 22.5 g 82.4 g 1.9 g
22	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとりも煮 フルーツ(バナナ)	うどん・ご飯・ソフトな塩せんべい・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	かぶ・かぼちゃ・きゅうり・グリーンピース・ごぼう・バナナ・人参・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 ソフトな塩せんべい	446 kcal 18.1 g 12.6 g 68.4 g 1.4 g	545 kcal 21.9 g 14.4 g 85.6 g 1.6 g
23	木	ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	牛乳・鮭・味噌・油揚げ	パプリカ黄・りんご・柿・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚せんべい	463 kcal 17.0 g 12.3 g 67.5 g 0.9 g	566 kcal 20.4 g 14.0 g 97.5 g 1.1 g
24	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・しらすわかつめせんべい・ソーメン・砂糖・米粉・油	きな粉・ツナ・ブレイク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹こ大豆	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 しらすわかつめせんべい	541 kcal 21.5 g 19.8 g 72.4 g 1.3 g	675 kcal 26.5 g 24.0 g 91.4 g 1.6 g
25	土	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(オレンジ)	いわしせんべい・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ステーキタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・グリーンピース・トマト・りんご・レーズン・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 いわしせんべい	466 kcal 20.3 g 12.4 g 74.6 g 1.0 g	570 kcal 24.8 g 18.2 g 93.4 g 1.2 g
26	日	ご飯 鶏肉と野菜のバター醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ご飯・バター・わかめせんべい・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 わかめせんべい	486 kcal 20.4 g 15.4 g 70.8 g 1.1 g	598 kcal 25.0 g 18.1 g 88.8 g 1.4 g
27	月	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油・里芋	カラスカレイ・牛乳・味噌・油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・パイナップル缶・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	みりん・風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく	445 kcal 14.7 g 15.5 g 66.4 g 0.8 g	548 kcal 17.3 g 18.4 g 84.1 g 0.9 g
28	火	ご飯 ハンバーグケチャップソース かぶとワカメのサラダ みそ汁(豆腐・インゲン)	ご飯・しらすわかつめせんべい・マカロニッククス・砂糖・油	きな粉・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	インゲン・かぶ・ワカメ・玉ねぎ・人参・白桃缶	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング	467 kcal 19.3 g 16.1 g 64.2 g 1.0 g	578 kcal 23.6 g 19.2 g 81.1 g 1.2 g
29	水	●鮭のねぎ風味焼き ●豆腐田楽風(岩手県) ●いものこ汁(岩手県) フルーツ(柿)	ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・バター・りんご・ジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・里芋	牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・豆腐・味噌	ほうれん草・レーズン・柿・人参・舞茸・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・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく	506 kcal 22.4 g 16.4 g 71.7 g 1.6 g	630 kcal 27.8 g 19.6 g 91.3 g 2.0 g
30	木	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 大根とパプリカのごまサラダ スープ(人参・えのき草)	ごま・ごま油・ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	ツナ・ブレイク缶・牛乳・豚肉	えのき草・カットトマト・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい	440 kcal 18.5 g 16.6 g 58.3 g 1.0 g	535 kcal 22.4 g 19.6 g 72.1 g 1.2 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、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。