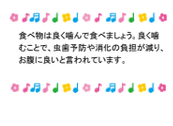
9月

リトルキッズ	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 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	1～2歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		1～2歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)		3～5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		3～5歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	
1	日	ご飯 豆腐と野菜の煮物 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁(焼ふ・ワカメ)	ご飯・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	キャベツ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	460 kcal 20.3 g 13.8 g 68.7 g 1.4 g	乳・小麦	563 kcal 24.8 g 15.9 g 86.0 g 1.8 g	乳・小麦				
2	月	なすのナポリタン チンゲン菜のツナ和え スープ(人参・長ねぎ)	ご飯・スパゲッティ・砂糖・小魚すなっく・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	コーン・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 混ぜ込みそぼろチーズごはん	493 kcal 22.0 g 19.6 g 61.3 g 1.6 g	乳・小麦	613 kcal 27.1 g 23.9 g 77.2 g 2.0 g	乳・小麦				
3	火	カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ(ほうれん草・しめじ) フルーツ(オレンジ)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	牛乳・豚肉	オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・しめじ・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(白桃缶)	467 kcal 16.2 g 14.4 g 75.0 g 1.2 g	乳・小麦	578 kcal 19.4 g 16.9 g 95.7 g 1.5 g	乳・小麦				
4	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁(さつま芋・なす) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	トマト・なす・バナナ・人参・白菜	ふりかけ・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 とうもろこしすなっく 牛乳 粉豆腐のドーナツ	475 kcal 20.5 g 15.5 g 66.6 g 1.3 g	乳・小麦	589 kcal 25.2 g 18.4 g 84.4 g 1.6 g	乳・小麦				
5	木	ご飯 鶏肉と生姜のさっぱり煮 チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁(ごぼう・油揚げ)	ごませんべい・ご飯・じゃが芋・バター・パン粉・マカロニ・砂糖・油	しらす干し・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	ごぼう・チンゲン菜・パセリ・玉ねぎ・人参・水菜・生姜	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 マカロニツナポテト焼き	503 kcal 22.8 g 19.2 g 64.1 g 1.5 g	乳・小麦	621 kcal 28.2 g 23.1 g 79.9 g 1.9 g	乳・小麦				
6 金	イベント献立	●さつま芋おにぎり 豚肉ときのこのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	いわしせんべい・ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・米粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・りんご・人参・舞茸	ベーキングパウダー・酒・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 きなこスティック	531 kcal 18.4 g 19.1 g 77.5 g 1.0 g	乳・小麦	659 kcal 22.1 g 23.1 g 97.9 g 1.2 g	乳・小麦				
7	土	ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏ささみと大根のとろみ煮 みそ汁(小松菜・ワカメ) ヨーグルト	ご油・ご飯・ソフトな塩せん・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌	グリンピース・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 肉まん風	510 kcal 26.8 g 16.3 g 68.8 g 1.5 g	乳・小麦	632 kcal 33.6 g 19.4 g 86.1 g 1.8 g	乳・小麦				
8	日	ご飯 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のおかか和え みそ汁(玉ねぎ・豆腐)	イチゴジャム・ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	おから・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	トマト・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油	牛乳 小魚せんべい 牛乳 おからホットケーキ	487 kcal 19.9 g 18.2 g 66.6 g 1.1 g	乳・小麦	598 kcal 24.3 g 22.0 g 82.8 g 1.4 g	乳・小麦				
9	月	肉みそ和えうどん 小松菜の信田煮 すまし汁(かぼちゃ・ごぼう)	うどん・ご飯・しらす&わかめせんべい・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・かぼちゃ・ごぼう・ズッキーニ・なす・玉ねぎ・小松菜・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&わかめせんべい 牛乳 しらす入りふりかけおにぎり スティック野菜	468 kcal 19.3 g 16.5 g 64.0 g 1.5 g	乳・卵・小麦	576 kcal 23.6 g 19.7 g 80.2 g 1.9 g	乳・卵・小麦				
10	火	鶏ささみの甘辛丼 豆乳ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草・花ふ)	ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	オレンジ・コーン・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 人参のおやき フルーツ(オレンジ)	413 kcal 18.2 g 8.5 g 71.3 g 0.9 g	乳・小麦	498 kcal 22.0 g 8.9 g 89.0 g 1.1 g	乳・小麦				
11	水	ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・バター・パン粉・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・バナナ・りんご・玉ねぎ・人参・切干大根	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 牛乳 さつま芋の黄金焼き フルーツ(りんご)	529 kcal 18.7 g 16.8 g 81.7 g 0.7 g	乳・小麦	656 kcal 22.7 g 20.0 g 103.5 g 0.8 g	乳・小麦				
12	木	納豆ごはん 鶏肉とチンゲン菜の中華炒め かぼちゃのコーンサラダ みそ汁(白菜・焼ふ)	ご油・ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・焼ふ・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・納豆・味噌	かぼちゃ・コーン・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 小魚すなっく 牛乳 きな粉蒸しパン	503 kcal 21.0 g 16.5 g 73.8 g 1.3 g	乳・小麦	626 kcal 25.8 g 19.7 g 94.1 g 1.6 g	乳・小麦				
13	金	ご飯 さつま芋コロッケ 小松菜と人参のサラダ 具だくさん汁(豚肉・豆腐・キャベツ)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆缶	キャベツ・トマト・みかん缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 豆乳みかんと小豆の二色寒天	546 kcal 17.7 g 18.7 g 83.0 g 0.7 g	乳・小麦	684 kcal 21.5 g 22.7 g 106.5 g 0.8 g	乳・小麦				
14	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのおろしソース 鶏肉とかぼちゃの醤油炒め みそ汁(インゲン・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	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	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・ごぼう・ピーマン・レーズン・人参・大根	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ふんわりスコーン	480 kcal 19.1 g 14.5 g 73.3 g 1.3 g	乳・小麦	595 kcal 23.4 g 17.0 g 93.4 g 1.6 g	乳・小麦				
15	日	ご飯 豆腐と野菜の煮物 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁(焼ふ・ワカメ)	ごませんべい・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	キャベツ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 ごませんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	460 kcal 20.3 g 13.9 g 68.6 g 1.4 g	乳・小麦	563 kcal 24.8 g 15.9 g 86.0 g 1.8 g	乳・小麦				

年齢	給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	当月平均給与栄養量 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	607	24.7	19.4	89.6	1.5
1～2 歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	492	20.2	16.3	71.1	1.2



リトルキッズ	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 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	1～2歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		1～2歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)		3～5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		3～5歳児 アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	
16	月	なすのナポリタン チンゲン菜のツナ和え スープ(人参・長ねぎ)	いわしせんべい・ご飯・スパゲッティ・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	コーン・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 混ぜ込みそぼろチーズごはん	497 kcal 22.1 g 19.7 g 62.2 g 1.6 g	乳・小麦	613 kcal 27.1 g 23.9 g 77.2 g 2.0 g	乳・小麦				
17 火	イベント献立	●お月見カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ(ほうれん草・ぶなしめじ) アップルゼリー	ご油・ご油油・ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せん・砂糖・油	牛乳・豚肉	インゲン・かぼちゃ・きゅうり・ぶなしめじ・ほうれん草・りんごジュース・レーズン・寒天・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	SBカレーの王子さま顆粒・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 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(白桃缶)	488 kcal 16.6 g 14.6 g 78.4 g 1.4 g	乳・小麦	602 kcal 19.8 g 17.1 g 99.1 g 1.6 g	乳・小麦				
18	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁(さつま芋・なす) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	オレンジ・トマト・なす・人参・白菜	ふりかけ・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 小魚せんべい 牛乳 粉豆腐のドーナツ	479 kcal 20.7 g 15.5 g 67.5 g 1.3 g	乳・小麦	587 kcal 25.4 g 18.4 g 84.0 g 1.6 g	乳・小麦				
19	木	ご飯 鶏肉と生姜のさっぱり煮 チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁(ごぼう・油揚げ)	ご飯・さつま芋・ソーメン・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・米粉・油	しらす干し・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	ごぼう・チンゲン菜・パセリ・玉ねぎ・人参・水菜・生姜	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 マカロニツナポテト焼き	501 kcal 22.7 g 19.0 g 63.8 g 1.5 g	乳・小麦	621 kcal 28.2 g 23.1 g 79.9 g 1.9 g	乳・小麦				
20	金	ご飯 豚肉とさつま芋のみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ すまし汁(ソーメン・しめじ)	ご飯・さつま芋・ソーメン・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・米粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 きなこスティック	546 kcal 18.7 g 18.4 g 81.1 g 1.2 g	乳・小麦	678 kcal 22.7 g 22.3 g 102.2 g 1.5 g	乳・小麦				
21	土	ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏ささみと大根のとろみ煮 みそ汁(小松菜・ワカメ) ヨーグルト	ご油油・ご飯・バター・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌	グリンピース・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・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 牛乳 肉まん風	511 kcal 26.8 g 16.4 g 68.8 g 1.4 g	乳・小麦	632 kcal 33.6 g 19.4 g 86.1 g 1.8 g	乳・小麦				
22	日	ご飯 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のおかか和え みそ汁(玉ねぎ・豆腐)	イチゴジャム・ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	おから・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	トマト・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油	牛乳 小魚すなっく 牛乳 おからホットケーキ	482 kcal 19.9 g 18.2 g 65.4 g 1.1 g	乳・小麦	598 kcal 24.3 g 22.0 g 82.8 g 1.4 g	乳・小麦				
23	月	肉みそ和えうどん 小松菜の信田煮 すまし汁(かぼちゃ・ごぼう)	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・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・かぼちゃ・ごぼう・ズッキーニ・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 しらす入りふりかけおにぎり スティック野菜	414 kcal 19.3 g 16.5 g 63.5 g 1.5 g	乳・卵・小麦	576 kcal 23.6 g 19.7 g 80.2 g 1.9 g	乳・卵・小麦				
24	火	鶏ささみの甘辛丼 豆乳ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草・花ふ)	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	コーン・ほうれん草・みかん缶・玉ねぎ・人参・青ねぎ・赤ピーマン	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 牛乳 人参のおやき フルーツ(みかん缶)	506 kcal 18.2 g 8.6 g 70.7 g 0.9 g	乳・小麦	672 kcal 22.1 g 9.0 g 89.9 g 1.1 g	乳・小麦				
25	水	ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) アップルゼリー	ごませんべい・ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・パイナップル缶・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 さつま芋の黄金焼き フルーツ(パイン缶)	541 kcal 18.7 g 16.9 g 84.3 g 0.7 g	乳・小麦	672 kcal 22.7 g 20.0 g 107.2 g 0.8 g	乳・小麦				
26	木	納豆ごはん 鶏肉とチンゲン菜の中華炒め かぼちゃのコーンサラダ みそ汁(白菜・焼ふ)	いわしせんべい・ご油・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・納豆・味噌	かぼちゃ・コーン・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 いわしせんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	507 kcal 21.1 g 16.6 g 74.7 g 1.3 g	乳・小麦	626 kcal 25.8 g 19.7 g 94.1 g 1.6 g	乳・小麦				
27	金	ご飯 さつま芋コロッケ 小松菜と人参のサラダ 具だくさん汁(豚肉・豆腐・キャベツ)	ご油油・ご飯・さつま芋・ソフトな塩せん・パン粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆缶	キャベツ・トマト・みかん缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 豆乳みかんと小豆の二色寒天	549 kcal 17.8 g 18.7 g 83.9 g 0.8 g	乳・小麦	684 kcal 21.5 g 22.7 g 106.5 g 0.8 g	乳・小麦				
28	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのおろしソース 鶏肉とかぼちゃの醤油炒め みそ汁(インゲン・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・りんごジャム・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・ごぼう・ピーマン・レーズン・人参・大根	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ふんわりスコーン	485 kcal 19.2 g 14.5 g 74.5 g 1.3 g	乳・小麦	595 kcal 23.4 g 17.0 g 93.4 g 1.6 g	乳・小麦				
29	日	ご飯 豆腐と野菜の煮物 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁(焼ふ・ワカメ)	ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	キャベツ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	458 kcal 20.2 g 13.7 g 68.3 g 1.4 g	乳・小麦	563 kcal 24.8 g 15.9 g 86.0 g 1.8 g	乳・小麦				
30	月	なすのナポリタン チンゲン菜のツナ和え スープ(人参・長ねぎ)	ご飯・スパゲッティ・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	コーン・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 混ぜ込みそぼろチーズごはん	498 kcal 19.6 g 62.6 g 1.6 g	乳・小麦	613 kcal 27.1 g 23.9 g 77.2 g 2.0 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。