



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		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	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
1	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)	ごま油・ご飯・わかめ せんべい・砂糖・米粉 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	ベーキングパウダー・出し汁 ・醤油・酢・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 米粉のカaramelケーキ	490 kcal 18.8 g 15.0 g 73.3 g 1.2 g	603 kcal 22.8 g 17.6 g 92.2 g 1.5 g	乳・小麦
2	水	ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) ●いもち風(北海道) すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・バター ・砂糖・小魚すなっく ・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌 油揚げ	キャベツ・きゅうり・しめじ ・ピーマン・りんご・人参 ・大根	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 牛乳 肉ふりかけごはん 塩もみきゅうり	497 kcal 21.9 g 14.3 g 76.7 g 1.2 g	618 kcal 27.0 g 16.7 g 98.0 g 1.5 g	乳・小麦
3	木	ご飯 れんこん鶏つくね マカロニツナサラダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ)	かぼちゃ&にんじん ・ご飯・バター・パン ・粉・マカロニック ・砂糖・小麦粉・油 Ca+Fe	ツナフレーク缶・牛乳 ・鶏肉・豆乳・味噌 ・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	かぼちゃ・トマト・ほうれ ん草・れんこん・ワカメ ・玉ねぎ・生姜	ベーキングパウダー・み りん風調味料・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 チーズスコーン	543 kcal 20.9 g 21.5 g 70.4 g 1.9 g	680 kcal 25.8 g 26.5 g 89.5 g 2.4 g	乳・小麦
4	金	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のしらす和え みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま油・ご飯・とうもろ こしすなっく・砂糖・小麦 粉・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・豚肉 ・納豆・粉豆腐・味噌	コーン・ごぼう・パプリカ 黄・玉ねぎ・小松菜・人 参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 粉豆腐チヂミ	495 kcal 24.7 g 18.9 g 61.2 g 1.5 g	616 kcal 30.9 g 23.0 g 77.1 g 1.9 g	乳・小麦
5	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの竜田揚げ 鶏肉と白菜のみそ煮 すまし汁(ソーメン・豆腐) ヨーグルト	ごませんべい・ご飯・ ソーメン・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	シロイトラ・ヨーグル ト・牛乳・鶏肉・豆乳・ 豆腐・味噌	パセリ・ほうれん草・レ ーズ・玉ねぎ・人参・白 菜	ふりかけ・ベーキングパ ウダー・出し汁・醤油・ 水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	526 kcal 22.4 g 16.8 g 75.6 g 1.3 g	652 kcal 27.7 g 19.8 g 95.4 g 1.6 g	乳・小麦
6	日	ご飯 豚肉の甘酢ケチャップ きゅうりのコーンサラダ スープ(チンゲン菜・長ねぎ)	いわしせんべい・ごま ・ごま油・ご飯・さつ ま芋・砂糖・片栗粉・ 油	きな粉・牛乳・豚肉	きゅうり・コーン・チンゲ ン菜・パプリカ赤・ピー マン・玉ねぎ・人参・長 ねぎ	ケチャップ・酒・出し汁 ・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 きゅうりのおひたし風(きんごこ)	488 kcal 17.7 g 14.8 g 77.2 g 0.8 g	601 kcal 21.2 g 17.3 g 97.5 g 0.9 g	乳・小麦
7	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・ツツな塩せ 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・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 ソフトな塩せん 牛乳 お好み焼き	470 kcal 21.8 g 18.4 g 59.0 g 1.4 g	578 kcal 26.9 g 22.3 g 72.9 g 1.6 g	乳・小麦
8	火	豚井 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・りんごジャム・花 ふ・砂糖・小魚せんべ い・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	インゲン・コーン・チンゲ ン菜・ひじき・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 小魚せんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	446 kcal 17.1 g 14.3 g 66.7 g 1.2 g	543 kcal 20.5 g 16.7 g 82.9 g 1.5 g	乳・小麦
9	水	ご飯 鮭フライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・なめこ) ヨーグルト	ごま・ごま油・ご飯・し らす・わかめ・せんべ い・パン粉・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏 肉・鮭・豆乳・豆腐・味 噌・茹小豆苗	かぼちゃ・キャベツ・な めこ・人参	ベーキングパウダー・ 酒・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	牛乳 しらす・わかめせんべ い 牛乳 ごまあんまん風	597 kcal 27.6 g 19.4 g 84.4 g 1.0 g	751 kcal 34.8 g 23.6 g 107.7 g 1.2 g	乳・小麦
10	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりの和え物 スープ(ほうれん草・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・ほうれ ん草と小松菜せんべ い・マヨネーズ・砂糖・ 片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豚 肉	きゅうり・パセリ・バナ ナ・ほうれん草・ワカメ・玉 ねぎ・人参・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 ほうれん草と小松菜せんべ い 牛乳 しらすのハッシュポテ トスティック野菜	445 kcal 16.7 g 14.6 g 68.0 g 1.9 g	541 kcal 20.0 g 17.1 g 84.5 g 2.4 g	乳・卵・小麦
11	金	ご飯 鶏肉とさつま芋のり塩炒め風 スパゲティサラダ みそ汁(なす・しめじ)	ご飯・さつま芋・スパ ゲティ・バター・わか めせんべい・砂糖・小麦 粉・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌	あおさ粉・しめじ・なす ・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・出 し汁・酢・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	526 kcal 18.2 g 17.9 g 77.2 g 1.1 g	652 kcal 22.0 g 21.5 g 97.5 g 1.4 g	乳・小麦
12	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 豚肉の大根炒め みそ汁(花ふ・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・花 ふ・砂糖・小魚すなっ く・片栗粉	きな粉・スケソウタラ・ 牛乳・豚肉・豚肉・味 噌	オレンジ・ごぼう・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	牛乳 小魚すなっく 牛乳 ヘルシーくずもち	421 kcal 21.5 g 13.2 g 57.7 g 1.0 g	516 kcal 26.5 g 15.3 g 72.4 g 1.2 g	乳・小麦
13	日	ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのごまかりん焼き みそ汁(キャベツ・ワカメ)	イチゴジャム・かぼ ちゃ&にんじんリン グ・ごま・ご飯・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	エビ・牛乳・鶏レバー ・豆乳・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・ト マ・ワカメ・人参	ウスターソース・ケチャ ップ・ベーキングパウ ダー・みりん風調味料 ・酒・出し汁・醤油	牛乳 かぼちゃ&にんじんリン グ 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	495 kcal 22.1 g 14.5 g 75.1 g 1.5 g	616 kcal 27.4 g 17.0 g 95.9 g 1.9 g	乳・小麦・え び
14	月	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ じゃが芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁(チンゲン菜・なす) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・とろろしすなっ く・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌・茹小 豆苗	チンゲン菜・なす・りん ご・黄桃缶・寒天・玉 ねぎ・人参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 とうもろこしすなっ く 牛乳 フルーツ豆乳寒天あんこ	465 kcal 16.7 g 15.7 g 70.5 g 0.8 g	575 kcal 20.1 g 18.6 g 89.6 g 0.9 g	乳・小麦
15	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)	ごませんべい・ごま 油・ご飯・砂糖・米粉 ・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐・味噌	かぶ・ほうれん草・玉 ねぎ・人参・青ねぎ・白菜	ベーキングパウダー・出 し汁・醤油・酢・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 米粉のカaramelケーキ	493 kcal 19.1 g 15.2 g 73.3 g 1.2 g	608 kcal 23.2 g 17.7 g 92.3 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						
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分				
3~5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	609	25.1	89.4	1.6				
1~2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	493	20.5	16.3	1.3				

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、食前予防や消化の負担が減り、お腹に良いと書かれています。



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		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	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	
16	水	ご飯 鮭のみそ焼き じゃが芋のきのこ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	いわしせんべい・ご 飯・じゃが芋・砂糖・片 栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌 油揚げ	キャベツ・きゅうり・し めじ・りんご・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 いわしせんべい 牛乳 肉ふりかけごはん 塩もみきゅうり	480 kcal 21.7 g 14.0 g 73.3 g 1.1 g	590 kcal 26.6 g 16.2 g 92.2 g 1.4 g	乳・小麦
17	木	ご飯 れんこん鶏つくね マカロニツナサラダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ)	ご飯・ソフトな塩せん ・バター・パン粉・マカ ロニック・砂糖・小麦 粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・味噌 ・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	かぼちゃ・トマト・ほう れん草・れんこん・ワカ メ・玉ねぎ・生姜	ベーキングパウダー・み りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・水・精製 塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 チーズスコーン	546 kcal 21.0 g 21.5 g 71.3 g 2.0 g	680 kcal 25.8 g 26.5 g 89.5 g 2.4 g	乳・小麦
18	金	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のしらす和え みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま油・ご飯・砂糖・小 松菜せんべい・小麦粉・ 焼ふ・油	しらす干し・牛乳・豚 肉・納豆・粉豆腐・味 噌	コーン・ごぼう・パプリ カ黄・玉ねぎ・小松菜・ 人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 粉豆腐チヂミ	500 kcal 24.8 g 18.9 g 62.4 g 1.5 g	616 kcal 30.9 g 23.0 g 77.1 g 1.9 g	乳・小麦
19	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの竜田揚げ 鶏肉と白菜のみそ煮 すまし汁(ソーメン・豆腐) ヨーグルト	ご飯・しらす・わかめ せんべい・ソーメン・ 砂糖・小麦粉・片栗 粉・油	シロイトラ・ヨーグル ト・牛乳・鶏肉・豆乳・ 豆腐・味噌	パセリ・ほうれん草・レ ーズ・玉ねぎ・人参・白 菜	ふりかけ・ベーキングパ ウダー・出し汁・醤油・ 水・精製塩	牛乳 しらす・わかめせんべ い 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	524 kcal 22.3 g 16.6 g 75.3 g 1.3 g	652 kcal 27.7 g 19.8 g 95.4 g 1.6 g	乳・小麦
20	日	ご飯 豚肉の甘酢ケチャップ きゅうりのコーンサラダ スープ(チンゲン菜・長ねぎ)	ごま・ごま油・ご飯・さ つま芋・ほうれん草と 小松菜せんべい・砂 糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豚肉	きゅうり・コーン・チンゲ ン菜・パプリカ赤・ピー マン・玉ねぎ・人参・長 ねぎ	ケチャップ・酒・出し汁 ・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ほうれん草の蒸しパン	489 kcal 17.6 g 14.7 g 77.6 g 0.8 g	601 kcal 21.2 g 17.3 g 97.5 g 0.9 g	乳・小麦
21	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・わかめせんべ い・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・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 わかめせんべい 牛乳 お好み焼き	471 kcal 21.8 g 18.5 g 59.0 g 1.3 g	578 kcal 26.9 g 22.3 g 72.9 g 1.6 g	乳・小麦
22	火	豚井 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・りんごジャム・花 ふ・砂糖・小魚すなっ く・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	インゲン・コーン・チンゲ ン菜・ひじき・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 小魚すなっく 牛乳 豆乳ホットケーキ	441 kcal 17.1 g 14.3 g 65.5 g 1.2 g	543 kcal 20.5 g 16.7 g 82.9 g 1.5 g	乳・小麦
23	水	ご飯 鮭フライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・なめこ) ヨーグルト	かぼちゃ&にんじん ・ご飯・ごま・ごま油 ・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏 肉・鮭・豆乳・豆腐・味 噌・茹小豆苗	かぼちゃ・キャベツ・な めこ・人参	ベーキングパウダー・ 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 ごまあんまん風	595 kcal 27.6 g 19.4 g 83.9 g 1.0 g	751 kcal 34.8 g 23.6 g 107.7 g 1.2 g	乳・小麦
24	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりの和え物 スープ(ほうれん草・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・とうも ろこしすなっく・マヨ ネーズ・砂糖・片栗粉・ 油	しらす干し・牛乳・豚 肉	きゅうり・パセリ・バナ ナ・ほうれん草・ワカメ・玉 ねぎ・人参・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 ほうれん草と小松菜せんべ い 牛乳 しらすのハッシュポテ トスティック野菜	440 kcal 16.6 g 14.6 g 66.7 g 1.9 g	541 kcal 20.0 g 17.1 g 84.5 g 2.4 g	乳・卵・小麦
25	金	ご飯 鶏肉とさつま芋のり塩炒め風 スパゲティサラダ みそ汁(なす・しめじ)	ごませんべい・ご飯・ さつま芋・スパゲ ティ・バター・砂糖・小麦 粉・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味 噌	あおさ粉・しめじ・なす ・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・出 し汁・酢・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	526 kcal 18.2 g 18.0 g 77.1 g 1.1 g	652 kcal 22.0 g 21.5 g 97.5 g 1.4 g	乳・小麦
26	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 豚肉の大根炒め みそ汁(花ふ・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・ご ま・ごま油・ご飯・花 ふ・砂糖・片栗粉	きな粉・スケソウタラ・ 牛乳・豚肉・豚肉・味 噌	オレンジ・ごぼう・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	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	425 kcal 21.6 g 13.3 g 58.6 g 1.0 g	516 kcal 26.5 g 15.3 g 72.4 g 1.2 g	乳・小麦
27	日	ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのごまかりん焼き みそ汁(キャベツ・ワカメ)	イチゴジャム・ごま・ ご飯・ソフトな塩せん ・砂糖・小麦粉・片栗粉 ・油	エビ・牛乳・鶏レバー ・豆乳・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・ト マ・ワカメ・人参	ウスターソース・ケチャ ップ・ベーキングパウ ダー・みりん風調味料 ・酒・出し汁・醤油	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	498 kcal 22.2 g 14.5 g 76.0 g 1.6 g	616 kcal 27.4 g 17.0 g 95.9 g 1.9 g	乳・小麦・え び
28	月	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ じゃが芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁(チンゲン菜・なす) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・砂糖・小魚せんべ い・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆 乳・豚肉・味噌・茹小 豆苗	チンゲン菜・なす・りん ご・黄桃缶・寒天・玉 ねぎ・人参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精 製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 フルーツ豆乳寒天あんこ	470 kcal 16.8 g 15.7 g 71.7 g 0.8 g	575 kcal 20.1 g 18.6 g 89.6 g 0.9 g	乳・小麦
29	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)	ごま油・ご飯・しらす & わかめせんべい・砂 糖・米粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏 肉・豆乳・豆腐・味噌	トマト・ほうれん草・玉 ねぎ・人参・白菜・万能 ねぎ	ベーキングパウダー・出 し汁・醤油・酢・水	牛乳 しらす・わかめせんべ い 牛乳 米粉のカaramelケーキ	488 kcal 18.7 g 14.9 g 72.9 g 1.2 g	603 kcal 22.8 g 17.6 g 92.2 g 1.5 g	乳・小麦
30	水	ご飯 鮭のみそ焼き じゃが芋のきのこ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・ほう れん草と小松菜せんべ い・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌 油揚げ	キャベツ・きゅうり・し めじ・りんご・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 わかめせんべい 牛乳 肉ふりかけごはん 塩もみきゅうり	481 kcal 21.6 g 13.9 g 73.7 g 1.1 g	590 kcal 26.6 g 16.2 g 92.2 g 1.4 g	乳・小麦
31	木	●パンフキンごはん れんこんのせ鶏つくね スープ(ほうれん草・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉・ わかめせんべい・砂 糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・冷 蔵ベビーチーズ Ca+Fe	オレンジ・かぼちゃ・し めじ・トマト・パセリ・ほう れん草・れんこん・玉 ねぎ・人参・生姜	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 チーズスコーン	501 kcal 18.6 g 19.0 g 69.0 g 1.7 g	618 kcal 22.5 g 23.0 g 86.4 g 2.2 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ません。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。



タイハイ：秋の祭り
お祭りごっこ
お家といっしょ

