



リトレキッズ	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	午前おやつ(1～2歳児のみ)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	午前おやつ(1～2歳児のみ)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー		
1	金	ご飯 鮭の和風ステーキ 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつまいも・バター・砂糖・小麦粉・油揚げ・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	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	483 22.8 18.3 61.5 1.4	kcal g g g g	599 28.2 22.1 77.5 1.8	乳・小麦	500 19.6 17.6 71.6 1.4	kcal g g g g	618 23.9 17.3 89.9 1.6	乳・小麦	
2	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁(チンゲン菜・しめじ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	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 かぼちゃ&にんじんリング	497 19.5 26.4 70.7 1.3	kcal g g g g	618 23.9 21.2 89.9 1.6	乳・小麦	520 26.5 14.7 73.9 1.6	kcal g g g g	643 33.2 17.3 92.6 2.0	乳・小麦	
3	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(さつまいも・ワカメ)	うどん・ご飯・さつまいも・とうもろこしすなっく・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳	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 ミニ肉うどん	515 26.4 14.7 72.7 1.6	kcal g g g g	643 33.2 17.3 92.6 2.0	乳・小麦	492 17.8 14.3 78.4 1.2	kcal g g g g	609 21.6 16.7 99.6 1.5	乳・小麦	
4	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	ごませんべい・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	牛乳・豆乳・豚肉・鶏小豆缶	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 豆乳フルーツと小豆の二色寒天	494 17.9 14.5 78.7 1.2	kcal g g g g	609 21.6 16.7 99.6 1.5	乳・小麦	485 22.2 14.2 71.5 1.4	kcal g g g g	595 27.4 16.6 89.2 1.8	乳・小麦
5	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁(花ふ・ワカメ) アップルゼリー	いわしせんべい・ご飯・花ふ・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・ほうれん草・りんご・ジュース・レーズン・ワカメ・寒天・人参	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 いわしせんべい りんご	495 22.5 14.4 73.3 1.4	kcal g g g g	610 27.7 16.7 92.2 1.8	乳・小麦	454 18.3 14.2 67.8 1.3	kcal g g g g	555 22.1 16.5 84.8 1.6	乳・小麦
6	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のどろみ煮 フルーツ(柿)	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	かぼちゃ・きゅうり・ごぼう・人参・水菜・大根・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 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	448 17.7 13.5 68.3 1.4	kcal g g g g	548 21.3 15.7 85.5 1.6	乳・小麦	476 14.9 15.5 75.7 0.9	kcal g g g g	590 17.6 18.4 96.7 1.1	乳・小麦
7	木	ご飯 カラスカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁(かぶ・油揚げ) ヨーグルト	ごま・ご飯・さつまいも・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・味噌・油揚げ	かぶ・パプリカ黄・りんご・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚せんべい ごま和え さつまいもかんづき フルーツ(りんご)	481 14.9 15.5 76.9 0.9	kcal g g g g	590 17.6 18.4 96.7 1.1	乳・小麦	491 20.3 16.7 69.0 1.3	kcal g g g g	610 25.0 20.0 87.6 1.6	乳・小麦
8	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・しらすとわかめせんべい・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆腐・鶏小豆缶	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 しらすとわかめせんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	493 20.3 16.7 69.5 1.3	kcal g g g g	610 25.0 20.0 87.6 1.6	乳・小麦	467 19.9 13.2 73.8 1.0	kcal g g g g	578 24.4 15.3 94.1 1.2	乳・小麦
9	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(柿)	ご飯・じゃが芋・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ステーキタラ・牛乳・豆乳・鶏肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・グリーンピース・トマト・りんご・レーズン・柿・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 スイートパンプキン フルーツ(りんご)	472 20.0 13.2 75.1 1.0	kcal g g g g	578 24.4 15.3 94.1 1.2	乳・小麦	482 20.4 15.7 70.8 1.2	kcal g g g g	593 25.0 18.5 88.8 1.5	乳・小麦
10	日	ご飯 鶏肉と野菜の醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ごま油・ご飯・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 牛乳 あおさ粉巻き納豆	482 20.4 15.7 70.8 1.2	kcal g g g g	593 25.0 18.5 88.8 1.5	乳・小麦	470 21.6 13.2 70.3 0.9	kcal g g g g	576 26.5 15.1 88.2 1.1	乳・小麦
11	月	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 鶏汁(鶏肉・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・小麦粉・みそ汁・米粉・片栗粉・油・里芋	シロイトタラ・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	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 里芋の五平餅風	466 21.5 13.1 69.4 0.9	kcal g g g g	576 26.5 15.1 88.2 1.1	乳・小麦	467 18.9 16.8 64.2 1.1	kcal g g g g	574 23.0 20.1 79.9 1.2	乳・小麦
12	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 スープ(豆腐・長ねぎ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・パン粉・マカロニミックス・砂糖・油	きな粉・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉	かぶ・ワカメ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白桃缶	ウスターソース・ケチャップ・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 マカロニきなこ フルーツ(白桃缶)	464 18.8 16.8 63.3 1.0	kcal g g g g	574 23.0 20.1 79.9 1.2	乳・小麦	524 19.8 20.6 70.2 1.3	kcal g g g g	648 24.2 25.2 87.6 1.6	乳・小麦
13	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 きゅうりと人参のごまサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	ごま・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	牛乳・鶏肉・厚揚げ・豆乳・味噌	えのき茸・きゅうり・ごぼう・なす・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・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	519 19.7 20.6 69.0 1.3	kcal g g g g	648 24.2 25.2 87.6 1.6	乳・小麦	468 18.4 17.9 63.9 1.1	kcal g g g g	576 22.4 21.6 80.1 1.4	乳・小麦
14	木	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁(大根・万能ねぎ)	ごませんべい・ごま油・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 ツナと野菜のおやき風	470 18.5 18.1 64.2 1.1	kcal g g g g	576 22.4 21.6 80.1 1.4	乳・小麦	521 23.7 19.7 67.0 1.5	kcal g g g g	644 29.4 24.0 83.2 1.9	乳・小麦
15	金	●鮭ちり寿司 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(りんご)	いわしせんべい・ご飯・バター・砂糖・焼ふ・油	牛乳・鮭・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	かぶ・きゅうり・コーン・ごぼう・りんご・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	464 23.2 18.6 55.8 1.5	kcal g g g g	568 28.6 22.4 68.6 1.9	乳・小麦	501 19.6 17.7 71.6 1.3	kcal g g g g	618 23.9 21.2 89.9 1.6	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。

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	599	24.7	19.1	88.0	1.3
1～2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	485	20.2	16.1	70.0	1.2



赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。  
 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。