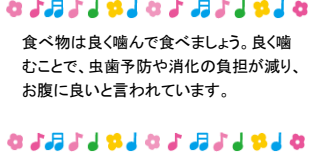


1～5歳児 献立表

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	午後おやつ(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・卵・小麦・落花生・そば(そばのみ))	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば(そばのみ))	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば(そばのみ))	
1	金	ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃのサラダ みそ汁	ご飯・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ・豆乳・味噌	かぼちゃ・なす・パセリ・ワカメ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	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 とうもろこしすなっく 牛乳 チーズスコーン	541 kcal 18.9 g 19.8 g 68.6 g 2.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	666 kcal 22.6 g 23.6 g 86.6 g 2.6 g	kcal g g g g	乳・小麦
2	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 ヨーグルト	うどん・ごまぜんべい・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	スケツウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	きゅうり・ごぼう・トマト・ほうれん草・人参・水菜・生姜	ふりかけ・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 ミニあんかけうどん	519 kcal 25.1 g 13.9 g 70.2 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	629 kcal 30.8 g 15.4 g 87.7 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦
3	日												
4	月	ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き さつま芋のごまがらめ みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜・パインアップル缶・りんご・レーズン・寒天・玉ねぎ	出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 かぼちゃようかん フルーツ(パイナップル)	564 kcal 15.5 g 15.2 g 91.8 g 0.8 g	kcal g g g g	乳・小麦	690 kcal 17.9 g 17.4 g 116.3 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦
5	火	ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁	ご飯・しらす&わかめせんべい・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・キャベツ・人参・生姜・白菜・洋なし缶	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 洋梨のケーキ	521 kcal 18.6 g 19.5 g 65.9 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	636 kcal 22.1 g 23.1 g 82.1 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦
6	水	ご飯 豚肉とほうれん草のさっぱり炒め トマトとコーンのサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉・味噌	きゅうり・グリーンピース・コーン・トマト・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 パワフルおにぎり 塩もみきゅうり	490 kcal 18.8 g 13.5 g 70.9 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	590 kcal 22.3 g 15.1 g 87.9 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦
7	木	イ ベ ン ト 献 立 7 木 ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風 鶏肉と大根の炒め煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・じゃが芋・バター・わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌	オレンジ・キャベツ・しめじ・ピーマン・ワカメ・人参・大根	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 ヘルシーくずもち	474 kcal 21.8 g 15.0 g 61.8 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	570 kcal 26.4 g 17.0 g 76.2 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦
8	金	納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース 小松菜のツナ和え みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・納豆・豆腐・味噌	コーン・パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚すなっく 牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	545 kcal 26.1 g 19.1 g 64.9 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	671 kcal 32.2 g 22.7 g 81.6 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦
9	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉と白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	ごぼう・ブロッコリー・ほうれん草・人参・白菜	ふりかけ・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 ほうれん草の蒸しパン	512 kcal 22.6 g 13.2 g 73.3 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	626 kcal 27.6 g 14.7 g 92.9 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦
10	日												
11	月	ほうとう風うどん ほうれん草と人参の醤油炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごまぜんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・インゲン・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・ほうれん草・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 お好み焼き	492 kcal 22.1 g 17.7 g 60.1 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	593 kcal 26.8 g 20.7 g 74.0 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦
12	火	麻婆豆腐丼 チンゲン菜とコーンのひじきサラダ すまし汁	いわしせんべい・ごま油・ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	コーン・しめじ・チンゲン菜・パインアップル缶・ひじき・人参・長ねぎ・万能ねぎ	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 パイナップルケーキ	523 kcal 18.5 g 18.5 g 69.7 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦	636 kcal 21.8 g 21.7 g 86.9 g 2.0 g	kcal g g g g	乳・小麦
13	水	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ もやしとキャベツのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・味噌・油揚げ	かぼちゃ・キャベツ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	みりん・風調味料・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	587 kcal 19.2 g 19.0 g 82.1 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	721 kcal 22.9 g 22.5 g 103.2 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦
14	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりのごまサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	きゅうり・グリーンピース・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	SB・ハヤシの王子さま顆粒・酒・醤油・酢・水	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 豆乳小豆ういろう	552 kcal 16.4 g 13.4 g 89.8 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	678 kcal 19.1 g 14.8 g 114.4 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦
15	金	ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃのサラダ みそ汁	ご飯・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・鉄強化チーズ・豆乳・味噌	かぼちゃ・なす・パセリ・ワカメ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	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 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 チーズスコーン	546 kcal 19.0 g 19.8 g 69.9 g 2.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	666 kcal 22.6 g 23.6 g 86.6 g 2.6 g	kcal g g g 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	605/25.0/16.8/88.5/1.6未満	642	24.4	18.7	91.5	1.5
1～2歳	503/20.7/14.0/73.6/1.4未満	526	20.3	16.2	72.9	1.2



食べる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、お腹にも良いと言われています。

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	午後おやつ(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・卵・小麦・落花生・そば(そばのみ))	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば(そばのみ))	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば(そばのみ))	
16	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 ヨーグルト	うどん・ごま油・ご飯・わかめせんべい・砂糖・片栗粉	スケツウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	きゅうり・ごぼう・トマト・ほうれん草・人参・水菜・生姜	ふりかけ・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ミニあんかけうどん	518 kcal 25.1 g 13.8 g 70.3 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	629 kcal 30.8 g 15.4 g 87.7 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦
17	日												
18	月	ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き さつま芋のごまがらめ みそ汁 フルーツ(りんご)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜・パイナップル缶・りんご・レーズン・寒天・玉ねぎ	出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 かぼちゃようかん フルーツ(パイナップル)	559 kcal 15.4 g 15.2 g 90.6 g 0.8 g	kcal g g g g	乳・小麦	690 kcal 17.9 g 17.4 g 116.3 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦
19	火	ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁	ご飯・とうもろこしすなっく・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・キャベツ・人参・生姜・白菜・洋なし缶	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 洋梨のケーキ	519 kcal 18.5 g 19.4 g 65.3 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	636 kcal 22.1 g 23.1 g 82.1 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦
20	水	ご飯 豚肉とほうれん草のさっぱり炒め トマトとコーンのサラダ みそ汁	ごまぜんべい・ごま油・ご飯・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉・味噌	きゅうり・グリーンピース・コーン・トマト・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 パワフルおにぎり 塩もみきゅうり	490 kcal 18.8 g 13.7 g 70.4 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	590 kcal 22.3 g 15.1 g 87.9 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦
21	木	ご飯 鮭のパン粉焼き 鶏肉と大根の炒め煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳	オレンジ・キャベツ・ワカメ・人参・大根	出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ヘルシーくずもち	480 kcal 22.1 g 14.7 g 63.5 g 0.8 g	kcal g g g g	乳・小麦	578 kcal 26.7 g 16.6 g 78.5 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦
22	金	納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース 小松菜のツナ和え みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・納豆・粉豆腐・味噌	コーン・パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 粉豆腐のコーンチヂミ	550 kcal 26.1 g 19.1 g 66.1 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	671 kcal 32.2 g 22.7 g 81.6 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦
23	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのムニエル 鶏肉と白菜のサラダ みそ汁 ヨーグルト	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	ごぼう・ブロッコリー・ほうれん草・人参・白菜	ふりかけ・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 ほうれん草の蒸しパン	514 kcal 22.7 g 13.3 g 73.9 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	626 kcal 27.6 g 14.7 g 92.9 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦
24	日												
25	月	ほうとう風うどん ほうれん草と人参の醤油炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・インゲン・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・ほうれん草・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 お好み焼き	491 kcal 22.1 g 17.6 g 60.2 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	593 kcal 26.8 g 20.7 g 74.0 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦
26	火	麻婆豆腐丼 チンゲン菜とコーンのひじきサラダ すまし汁	ごま油・ご飯・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	コーン・しめじ・チンゲン菜・パイナップル缶・ひじき・人参・長ねぎ・万能ねぎ	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 パイナップルケーキ	519 kcal 18.4 g 18.4 g 68.8 g 1.6 g	kcal g g g g	乳・小麦	636 kcal 21.8 g 21.7 g 86.9 g 2.0 g	kcal g g g g	乳・小麦
27	水	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ もやしとキャベツのサラダ みそ汁 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・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・味噌・油揚げ	かぼちゃ・キャベツ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	みりん・風調味料・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	582 kcal 19.1 g 19.0 g 80.9 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	721 kcal 22.9 g 22.5 g 103.2 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦
28	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりのごまサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	きゅうり・グリーンピース・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	SB・ハヤシの王子さま顆粒・酒・醤油・酢・水	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 豆乳小豆ういろう	550 kcal 16.3 g 13.3 g 89.2 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	678 kcal 19.1 g 14.8 g 114.4 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦
29	金	イ ベ ン ト 献 立 29 金 ●ハロウィンライス かぼちゃのツナグラタン風 スープ フルーツ(バナナ)	ごまぜんべい・ご飯・さつま芋・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳	かぼちゃ・なす・パセリ・バナナ・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・白桃缶	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ごまぜんべい 牛乳 おぼけさつま芋もち フルーツ(白桃缶)	525 kcal 15.0 g 12.9 g 86.1 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	637 kcal 17.2 g 14.0 g 109.1 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦
30	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 茹で豚とトマトのきゅうりサラダ みそ汁 ヨーグルト	うどん・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	スケツウタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	きゅうり・ごぼう・トマト・ほうれん草・人参・水菜・生姜	ふりかけ・みりん・風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ミニあんかけうどん	518 kcal 25.2 g 13.8 g 70.3 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	629 kcal 30.8 g 15.4 g 87.7 g 1.8 g	kcal g g g g	乳・小麦
31	日												

※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。

※事前に食事状況調査票にて確認をしておりますが万が一ご自宅で摂取した事の無い食材がございましたら園長・スタッフにお申し付けください。除
 去対応させていただきます。