

9月 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	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・そばかき)	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・そばかき)		
1	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 フルーツ(バナナ)	ご飯・パン粉・わかめ せんべい・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・なす・バナナ・レーズン・玉ねぎ・人参・切干大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 おとうふドーナツ	529 kcal 16.7 g 17.7 g 74.9 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
2	木	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ひき肉とチンゲン菜の中華炒め じゃこと白菜の炒り煮 みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ちりめん干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・コーン・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	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	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	477 kcal 19.9 g 15.9 g 61.5 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
3	金	ケチャップライス さつま芋のツナグラタン風スープ ヨーグルト	うどん・かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳	えのき茸・キャベツ・グリーンピース・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ミニ焼きうどん(ソース味)	530 kcal 20.2 g 15.5 g 75.0 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
4	土	ご飯 助宗タラのおろし煮 豚肉とじゃが芋の醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケノウタラ・牛乳・鉄強化チーズ・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キヌサヤ・ピーマン・りんごジュース・寒天・人参・大根	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 牛乳 りんごゼリー 鉄分強化チーズ	466 kcal 21.4 g 15.2 g 58.8 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
5	日										
6	月	ナポリタン ほうれん草のツナサラダ スープ	いわしせんべい・スパゲッティ・バター・砂糖・焼ふ・油	きな粉・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉	なす・パインナップ缶・ピーマン・ほうれん草・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・酢・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 サクサクおふラスク フルーツ(パイン缶)	455 kcal 19.1 g 19.7 g 50.2 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
7	火	カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油	牛乳・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・りんご・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	SBカレーの王子さま顆粒・酒・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 大学かぼちゃ フルーツ(白桃缶)	479 kcal 13.7 g 12.5 g 76.8 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
8	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬 鶏肉とほうれん草の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・しらす・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹こ豆腐	ごぼう・バナナ・パプリカ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・長ねぎ	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・酢	牛乳 しらす・わかめせんべい 牛乳 ふんわりどら焼き	487 kcal 20.0 g 13.4 g 69.5 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
9	木	ご飯 チキンソテー 白菜とわかめのしらす和え みそ汁	ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・マカロニ・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	グリーンピース・チンゲン菜・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	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 肉みそマカロニ	480 kcal 19.3 g 14.9 g 63.6 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
10	金	●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)	ごま・ご飯・さつま芋・わかめせんべい・マカロニ・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・ごま・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 わかめせんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	505 kcal 19.1 g 14.4 g 73.6 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
11	土	ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏肉と小松菜のとりみ煮 みそ汁 ヨーグルト	イチゴジャム・ご飯・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	おから・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌	グリーンピース・トマト・ワカメ・小松菜・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 おからホットケーキ	498 kcal 22.1 g 14.4 g 68.4 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
12	日										
13	月	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・とうもろこしすなっく・マヨネーズ・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・グリーンピース・チンゲン菜・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	486 kcal 18.1 g 15.3 g 67.7 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・卵・小麦	アレルギー
14	火	豚肉の甘辛井 さっぱりボテサラダ みそ汁	ごませんべい・ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・コーン・パインナップ缶・パプリカ・黄・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・水・精製塩	牛乳 ごませんべい 牛乳 人参のおやき フルーツ(パイン缶)	455 kcal 17.1 g 11.5 g 67.8 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
15	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 フルーツ(バナナ)	いわしせんべい・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・なす・バナナ・レーズン・玉ねぎ・人参・切干大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 おとうふドーナツ	529 kcal 16.8 g 17.7 g 74.9 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー

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	603	22.9	17.5	86.3	1.5		
1～2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	491	18.8	14.9	68.6	1.2		

食べる物はよく噛んで食べましょう。よく噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に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	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・そばかき)	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・そばかき)		
16	木	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ひき肉とチンゲン菜の中華炒め じゃこと白菜の炒り煮 みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ちりめん干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・コーン・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	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	牛乳 小魚せんべい 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	482 kcal 19.9 g 15.9 g 62.7 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
17	金	ケチャップライス さつま芋のツナグラタン風スープ ヨーグルト	うどん・ご飯・さつま芋・しらす・わかめせんべい・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・ヨーグルト・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳	えのき茸・キャベツ・グリーンピース・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす・わかめせんべい 牛乳 ミニ焼きうどん(ソース味)	532 kcal 20.3 g 15.6 g 75.6 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
18	土	ご飯 助宗タラのおろし煮 豚肉とじゃが芋の醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケノウタラ・牛乳・鉄強化チーズ・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キヌサヤ・ピーマン・りんごジュース・寒天・人参・大根	みりん風調味料・酒・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 りんごゼリー 鉄分強化チーズ	471 kcal 21.5 g 15.2 g 60.1 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
19	日										
20	月										
21	火	●お月見カレー 大根とアスパラのサラダ フルーツ(みかん缶)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豚肉	アスパラ・かぼちゃ・みかん缶・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・ケチャップ・みりん風調味料・酒・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ●お月見かぼちゃ団子 フルーツ(白桃缶)	484 kcal 13.8 g 11.2 g 80.6 g 1.1 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
22	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬 鶏肉とほうれん草の煮物 みそ汁 フルーツ(パイン缶)	ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・茹こ豆腐	ごぼう・パインナップ缶・パプリカ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・長ねぎ	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・酢	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 ふんわりどら焼き	489 kcal 19.9 g 13.3 g 69.7 g 1.4 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
23	木										
24	金	しめじと油揚げの炊き込みご飯 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	いわしせんべい・ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・なす・人参・長ねぎ	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	514 kcal 20.0 g 15.2 g 72.5 g 1.3 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
25	土	ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏肉と小松菜のとりみ煮 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	イチゴジャム・ご飯・バター・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	おから・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌	グリーンピース・トマト・ワカメ・小松菜・人参・大根・白桃缶	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 おからホットケーキ	497 kcal 21.1 g 13.5 g 71.2 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
26	日										
27	月	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・マヨネーズ・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・グリーンピース・チンゲン菜・人参・長ねぎ	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 チーズ入りふりかけおにぎり スティック野菜	491 kcal 18.2 g 15.3 g 69.0 g 1.2 g	kcal g g g g	乳・卵・小麦	アレルギー
28	火	豚肉の甘辛井 さっぱりボテサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・わかめせんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・コーン・パインナップ缶・パプリカ・黄・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・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 人参のおやき フルーツ(パイン缶)	454 kcal 17.1 g 11.4 g 67.9 g 0.9 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
29	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 フルーツ(バナナ)	ご飯・パン粉・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・なす・バナナ・レーズン・玉ねぎ・人参・切干大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 おとうふドーナツ	525 kcal 16.7 g 17.6 g 74.0 g 1.0 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー
30	木	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏ひき肉とチンゲン菜の中華炒め じゃこと白菜の炒り煮 みそ汁	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・ちりめん干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・コーン・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	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	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	477 kcal 19.8 g 15.9 g 61.5 g 1.5 g	kcal g g g g	乳・小麦	アレルギー

※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」でご確認ください。 ※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実施しておりますが、万が一ご自宅で摂取した事の無い食材がある場合は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。