

リトルキッズ	昼食	3色食品群			1~2歳児				3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	3色食品群以外の使用食材				3色食品群以外の使用食材			
					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・大豆・そば・そば粉)	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・大豆・そば・そば粉)	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・大豆・そば・そば粉)		
1	水	ご飯 豚肉と野菜の豆乳クリーム煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	ご飯・砂糖・小麦粉・油	豆乳・豚肉	キャベツ・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	268 kcal 11.8 g 7.2 g 40.4 g 0.7 g	362 kcal 15.9 g 9.7 g 54.5 g 0.9 g	小麦			
		たこ焼き風ポテト・牛乳	じゃが芋・片栗粉・砂糖	青のり・牛乳		ケチャップ・ウスターソース	114kcal					
2	木	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・じゃが芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	鶏肉	オレンジ・きゅうり・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	253 kcal 11.9 g 5.1 g 40.1 g 0.8 g	342 kcal 16.1 g 6.9 g 54.1 g 1.1 g	小麦			
		コーンおにぎり・牛乳	米・コーン・バター	牛乳		醤油	137kcal					
3	金	チキンライス さつま芋のツナグラタン風 スープ ヨーグルト	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・鶏肉・豆乳	ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	318 kcal 10.6 g 8.5 g 52.3 g 0.7 g	429 kcal 14.3 g 11.5 g 70.6 g 0.9 g	乳・小麦			
		キャロットゼリー・おせんべい・牛乳	砂糖・おせんべい	粉寒天・牛乳	人参・りんごジュース・レモン汁	水	135kcal					
4	土	キーマカレー パンピングサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油	鶏肉	かぼちゃ・コーン・バナナ・ピーマン・レーズン・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・水・精製塩・酢	325 kcal 7.6 g 7.5 g 55.5 g 0.7 g	439 kcal 10.3 g 10.1 g 74.9 g 0.9 g				
		ジャムサンド・牛乳	食パン・いちごジャム	牛乳			125kcal					
6	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉と大根のひじき煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・ひじき・ブロッコリー・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	297 kcal 12.5 g 10.5 g 39.6 g 0.6 g	401 kcal 16.9 g 14.2 g 53.5 g 0.8 g	小麦			
		おからドーナツ・牛乳	小麦粉・砂糖・油	生おから・豆乳・牛乳		ベーキングパウダー	196kcal					
7	火	スパゲティナポリタン さつまいもサラダ 豆乳スープ	さつま芋・スパゲッティ・バター・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆乳	コーン・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・酢・精製塩	305 kcal 11.4 g 10.4 g 42.4 g 0.8 g	412 kcal 15.4 g 14.0 g 57.2 g 1.1 g	乳・小麦			
		しらすとお豆のおにぎり・牛乳	米・油・砂糖	しらす・枝豆・牛乳		だし汁・醤油・酒	150kcal					
8	水	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 大根とほうれん草のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	グリーンピース・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	286 kcal 12.4 g 8.1 g 41.8 g 0.6 g	386 kcal 16.7 g 10.9 g 56.4 g 0.8 g	小麦			
		かぼちゃもち・牛乳	黒ごま・砂糖・片栗粉	牛乳	かぼちゃ	水・醤油	103kcal					
9	木	鮭ちらし 鶏肉とかぼちゃの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	鶏肉・鮭・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・コーン・人参	出し汁・醤油・酢・精製塩	294 kcal 14.5 g 7.0 g 45.0 g 0.6 g	397 kcal 19.6 g 9.5 g 60.8 g 0.8 g	小麦			
		豆乳フレンチトースト・牛乳	食パン・砂糖・バター	豆乳・牛乳			151kcal					
10	金	ボークカレーライス トマトと白菜のツナサラダ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	トマト・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・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	279 kcal 9.3 g 6.5 g 47.5 g 1.2 g	377 kcal 12.6 g 8.8 g 64.1 g 1.6 g	小麦			
		豆腐のおやき・牛乳	小麦粉・片栗粉	豆腐・ひじき・牛乳		ほんだし・醤油	140kcal					
11	土	肉うどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま・砂糖・片栗粉・油	豚肉	オレンジ・かぼちゃ・小松菜・人参・長ねぎ	酒・醤油・みりん風調味料	265 kcal 9.1 g 6.1 g 43.5 g 1.8 g	358 kcal 12.3 g 8.2 g 58.7 g 2.4 g	小麦			
		スティックパン・牛乳	スティックパン	牛乳			157kcal					
13	月	納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース きゅうりと人参の胡麻サラダ みそ汁	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・納豆・味噌	インゲン・きゅうり・チンゲン菜・トマト・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢	284 kcal 13.0 g 9.7 g 38.2 g 0.7 g	383 kcal 17.6 g 13.1 g 51.6 g 0.9 g	小麦			
		さと丸くん・牛乳	白ごま・片栗粉・砂糖	牛乳	里芋	水・醤油	135kcal					
14	火	ご飯 鮭のあまから煮 鶏肉と野菜の塩炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉	鶏肉・鮭・味噌・油揚げ	オレンジ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	292 kcal 14.1 g 6.3 g 44.7 g 0.6 g	394 kcal 19.0 g 8.5 g 60.3 g 0.8 g	小麦			
		小豆蒸しパン・牛乳	小麦粉・砂糖・小豆	豆乳・牛乳		ベーキングパウダー	161kcal					
15	水	ご飯 豚肉と野菜の豆乳クリーム煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	ご飯・砂糖・小麦粉・油	豆乳・豚肉	キャベツ・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	268 kcal 11.8 g 7.2 g 40.4 g 0.7 g	362 kcal 15.9 g 9.7 g 54.5 g 0.9 g	小麦			
		たこ焼き風ポテト・牛乳	じゃが芋・片栗粉・砂糖	青のり・牛乳		ケチャップ・ウスターソース	114kcal					

リトルキッズ	昼食	3色食品群			1~2歳児				3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	3色食品群以外の使用食材				3色食品群以外の使用食材			
					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・大豆・そば・そば粉)	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・大豆・そば・そば粉)	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・大豆・そば・そば粉)		
16	木	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・じゃが芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	鶏肉	オレンジ・きゅうり・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	253 kcal 11.9 g 5.1 g 40.1 g 0.8 g	342 kcal 16.1 g 6.9 g 54.1 g 1.1 g	小麦			
		コーンおにぎり・牛乳	米・コーン・バター	牛乳		醤油	137kcal					
17	金	チキンライス さつま芋のツナグラタン風 スープ ヨーグルト	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・鶏肉・豆乳	ごぼう・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	318 kcal 10.6 g 8.5 g 52.3 g 0.7 g	429 kcal 14.3 g 11.5 g 70.6 g 0.9 g	乳・小麦			
		キャロットゼリー・おせんべい・牛乳	砂糖・おせんべい	粉寒天・牛乳	人参・りんごジュース・レモン汁	水	135kcal					
18	土	キーマカレー パンピングサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油	鶏肉	かぼちゃ・コーン・バナナ・ピーマン・レーズン・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・水・精製塩・酢	325 kcal 7.6 g 7.5 g 55.5 g 0.7 g	439 kcal 10.3 g 10.1 g 74.9 g 0.9 g				
		ジャムサンド・牛乳	食パン・いちごジャム	牛乳			125kcal					
20	月	ご飯 カラスカレイの照り焼き 豚肉と大根のひじき煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・ひじき・ブロッコリー・人参・大根・バナナ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	303 kcal 12.5 g 10.5 g 40.8 g 0.6 g	409 kcal 16.9 g 14.2 g 55.1 g 0.8 g	小麦			
		おからドーナツ・牛乳	小麦粉・砂糖・油	生おから・豆乳・牛乳		ベーキングパウダー	196kcal					
21	火	スパゲティナポリタン さつまいもサラダ 豆乳スープ	さつま芋・スパゲッティ・バター・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆乳	コーン・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・酢・精製塩	305 kcal 11.4 g 10.4 g 42.4 g 0.8 g	412 kcal 15.4 g 14.0 g 57.2 g 1.1 g	乳・小麦			
		しらすとお豆のおにぎり・牛乳	米・油・砂糖	しらす・枝豆・牛乳		だし汁・醤油・酒	150kcal					
22	水	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 大根とほうれん草のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	グリーンピース・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	286 kcal 12.4 g 8.1 g 41.8 g 0.6 g	386 kcal 16.7 g 10.9 g 56.4 g 0.8 g	小麦			
		かぼちゃもち・牛乳	黒ごま・砂糖・片栗粉	牛乳	かぼちゃ	水・醤油	103kcal					
23	木	鮭とコーンのまぜご飯 鶏肉とキャベツとアスパラの炒め物 かぼちゃの煮物 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	鶏肉・鮭	あおさ粉・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・グリーンアスパラ・コーン・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	303 kcal 14.2 g 7.0 g 47.4 g 0.4 g	409 kcal 19.2 g 9.5 g 64.0 g 0.5 g	小麦			
		豆乳フレンチトースト・牛乳	食パン・砂糖・バター	豆乳・牛乳			151kcal					
24	金	ボークカレーライス トマトと白菜のツナサラダ スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	トマト・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・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	279 kcal 9.3 g 6.5 g 47.5 g 1.2 g	377 kcal 12.6 g 8.8 g 64.1 g 1.6 g	小麦			
		豆腐のおやき・牛乳	小麦粉・片栗粉	豆腐・ひじき・牛乳		ほんだし・醤油	140kcal					
25	土	肉うどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま・砂糖・片栗粉・油	豚肉	オレンジ・かぼちゃ・小松菜・人参・長ねぎ	酒・醤油・みりん風調味料	265 kcal 9.1 g 6.1 g 43.5 g 1.8 g	358 kcal 12.3 g 8.2 g 58.7 g 2.4 g	小麦			
		スティックパン・牛乳	スティックパン	牛乳			157kcal					
27	月	納豆ごはん 豚肉の玉ねぎソース きゅうりと人参の胡麻サラダ みそ汁	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・納豆・味噌	インゲン・きゅうり・チンゲン菜・トマト・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢	284 kcal 13.0 g 9.7 g 38.2 g 0.7 g	383 kcal 17.6 g 13.1 g 51.6 g 0.9 g	小麦			
		さと丸くん・牛乳	白ごま・片栗粉・砂糖	牛乳	里芋	水・醤油	135kcal					
28	火	ご飯 鮭のあまから煮 鶏肉と野菜の塩炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉	鶏肉・鮭・味噌・油揚げ	オレンジ・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	292 kcal 14.1 g 6.3 g 44.7 g 0.6 g	394 kcal 19.0 g 8.5 g 60.3 g 0.8 g	小麦			
		小豆蒸しパン・牛乳	小麦粉・砂糖・小豆	豆乳・牛乳		ベーキングパウダー	161kcal					
29	水	ご飯 豚肉と野菜の豆乳クリーム煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	ご飯・砂糖・小麦粉・油	豆乳・豚肉	キャベツ・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	268 kcal 11.8 g 7.2 g 40.4 g 0.7 g	362 kcal 15.9 g 9.7 g 54.5 g 0.9 g	小麦			
		たこ焼き風ポテト・牛乳	じゃが芋・片栗粉・砂糖	青のり・牛乳		ケチャップ・ウスターソース	114kcal					
30	木	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・じゃが芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	鶏肉	オレンジ・きゅうり・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	253 kcal 11.9 g 5.1 g 40.1 g 0.8 g	342 kcal 16.1 g 6.9 g 54.1 g 1.1 g	小麦			
		コーンおにぎり・牛乳	米・コーン・バター	牛乳		醤油	137kcal					

年齢	給与栄養目標量	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歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	388	16.8	10.8	57.7	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	12.4	8.0	42.7	0.7

※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。
 ※朝おやつは牛乳75ml(50kcal)を提供しています。
 ※都合により、献立を変更する場合があります。
 ※午後のおやつメニューは2サイクルメニューになっています。

食べ物は良く噛んで食べよう。
 良く噛むことで、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。