

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		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・大豆・そば)	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・大豆・そば)	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・大豆・そば)			
1	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	小麦	358 kcal 12.3 g 8.2 g 58.7 g 2.4 g	小麦	157kcal			
午後おやつ		スティックパン・牛乳	スティックパン	牛乳										
3	月	ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き さつま芋と豚肉の甘辛ごま炒め 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・豚肉・味噌・揚げ	チンゲン菜・りんご・玉ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	328 kcal 12.3 g 11.4 g 45.8 g 0.6 g	乳・小麦	443 kcal 16.6 g 15.4 g 61.8 g 0.8 g	乳・小麦	135kcal			
午後おやつ		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								
4	火	ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・鶏肉・味噌	キャベツ・グリーンピース・人参・生姜・白菜	酒・出し汁・醤油	307 kcal 11.9 g 11.6 g 40.6 g 0.7 g	小麦	414 kcal 16.1 g 15.7 g 54.8 g 0.9 g	小麦	222kcal			
午後おやつ		バナナホットケーキ・牛乳	ホットケーキミックス・サラダ油	豆乳・プレーンヨーグルト・牛乳	バナナ									
5	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・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌	コーン・トマト・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	256 kcal 10.1 g 6.1 g 41.0 g 0.6 g	小麦	346 kcal 13.6 g 8.2 g 55.4 g 0.8 g	小麦	100kcal			
午後おやつ		かぼちゃドーナツ・牛乳	ホットケーキミックス・油	豆乳・牛乳	かぼちゃ・レーズン									
6	木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) 鶏肉と大根の炒め煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・油	ワカメ・鶏肉・鮭・味噌	オレンジ・キャベツ・しめじ・ピーマン・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	281 kcal 14.0 g 7.7 g 40.6 g 0.8 g	乳・小麦	379 kcal 18.9 g 10.4 g 54.8 g 1.1 g	乳・小麦	140kcal			
午後おやつ		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								
7	金	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のツナサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油	ツナフレーク缶・豚肉・納豆・味噌	ごぼう・パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	294 kcal 13.8 g 9.9 g 39.1 g 0.8 g	小麦	397 kcal 18.6 g 13.4 g 52.8 g 1.1 g	小麦	185kcal			
午後おやつ		アメリカンドッグ・牛乳	ホットケーキミックス・油	魚肉ソーセージ・牛乳		水								
8	土	カレーライス キャベツの豆サラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	大豆・豚肉	キャベツ・きゅうり・りんご・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・酒・水・精製塩・酢	287 kcal 8.9 g 6.4 g 47.1 g 0.7 g		387 kcal 12.0 g 8.6 g 63.6 g 0.9 g		125kcal			
午後おやつ		ジャムサンド・牛乳	食パン・いちごジャム	牛乳										
11	火	豚丼 チンゲン菜とコーンのひじきサラダ すまし汁	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉	コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	250 kcal 10.2 g 6.1 g 40.3 g 0.7 g	小麦	338 kcal 13.8 g 8.2 g 54.4 g 0.9 g	小麦	176kcal			
午後おやつ		鬼まんじゅう・牛乳	さつま芋・砂糖・薄力粉	豆乳・牛乳		ベーキングパウダー								
12	水	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ コーンスローサラダ みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鮭・豆腐・味噌・揚げ	オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水	311 kcal 12.6 g 9.6 g 45.9 g 0.7 g	小麦	420 kcal 17.0 g 13.0 g 62.0 g 0.9 g	小麦	192kcal			
午後おやつ		ごまきなごサンド・牛乳	食パン・すりごま・砂糖・バター	きな粉・牛乳										
13	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりのごまサラダ スープ フルーツ(りんご)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	ワカメ・豚肉	きゅうり・グリーンピース・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	270 kcal 8.5 g 6.4 g 46.8 g 1.3 g	小麦	365 kcal 11.5 g 8.6 g 63.2 g 1.8 g	小麦	113kcal			
午後おやつ		フライドポテト・牛乳	じゃが芋・油	牛乳		塩								
14	金	ご飯 鶏肉のもやし炒め さつま芋のサラダ すまし汁	ごま油・ご飯・さつま芋・ソーメン・砂糖・油	鶏肉	パセリ・もやし・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	316 kcal 10.6 g 8.6 g 50.0 g 0.7 g	小麦	427 kcal 14.3 g 11.6 g 67.5 g 0.9 g	小麦	168kcal			
午後おやつ		おふラスク・バナナ・牛乳	お麩・砂糖・バター	きな粉・牛乳	バナナ									
15	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	小麦	358 kcal 12.3 g 8.2 g 58.7 g 2.4 g	小麦	157kcal			
午後おやつ		スティックパン・牛乳	スティックパン	牛乳										

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	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	384	16.3	10.8	57.4	1.0
1〜2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	285	12.0	8.0	42.5	0.8

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		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・大豆・そば)	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・大豆・そば)	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・大豆・そば)			
17	月	ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き さつま芋と豚肉の甘辛ごま炒め 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・豚肉・味噌・揚げ	チンゲン菜・りんご・玉ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	328 kcal 12.3 g 11.4 g 45.8 g 0.6 g	乳・小麦	443 kcal 16.6 g 15.4 g 61.8 g 0.8 g	乳・小麦	135kcal			
午後おやつ		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								
18	火	ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・鶏肉・味噌	キャベツ・グリーンピース・人参・生姜・白菜	酒・出し汁・醤油	307 kcal 11.9 g 11.6 g 40.6 g 0.7 g	小麦	414 kcal 16.1 g 15.7 g 54.8 g 0.9 g	小麦	222kcal			
午後おやつ		バナナホットケーキ・牛乳	ホットケーキミックス・サラダ油	豆乳・プレーンヨーグルト・牛乳	バナナ									
19	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・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌	コーン・トマト・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	256 kcal 10.1 g 6.1 g 41.0 g 0.6 g	小麦	346 kcal 13.6 g 8.2 g 55.4 g 0.8 g	小麦	100kcal			
午後おやつ		かぼちゃドーナツ・牛乳	ホットケーキミックス・油	豆乳・牛乳	かぼちゃ・レーズン									
20	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)	ごま油・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ワカメ・鶏肉・鮭	オレンジ・キャベツ・人参・大根	出し汁・醤油・水・精製塩	288 kcal 14.2 g 7.5 g 42.3 g 0.6 g	小麦	389 kcal 19.2 g 10.1 g 57.1 g 0.8 g	小麦	140kcal			
午後おやつ		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								
21	金	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のツナサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油	ツナフレーク缶・豚肉・納豆・味噌	ごぼう・パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	294 kcal 13.8 g 9.9 g 39.1 g 0.8 g	小麦	397 kcal 18.6 g 13.4 g 52.8 g 1.1 g	小麦	185kcal			
午後おやつ		アメリカンドッグ・牛乳	ホットケーキミックス・油	魚肉ソーセージ・牛乳		水								
22	土	カレーライス キャベツの豆サラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	大豆・豚肉	キャベツ・きゅうり・りんご・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・酒・水・精製塩・酢	287 kcal 8.9 g 6.4 g 47.1 g 0.7 g		387 kcal 12.0 g 8.6 g 63.6 g 0.9 g		125kcal			
午後おやつ		ジャムサンド・牛乳	食パン・いちごジャム	牛乳										
24	月	ほうとう風うどん 小松菜と人参の醤油炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・砂糖・油	鶏肉・味噌・揚げ	オレンジ・かぼちゃ・小松菜・人参・大根	出し汁・醤油	262 kcal 11.7 g 9.3 g 33.1 g 0.9 g	小麦	354 kcal 15.8 g 12.6 g 44.7 g 1.2 g	小麦	150kcal			
午後おやつ		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								
25	火	豚丼 チンゲン菜とコーンのひじきサラダ すまし汁	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉	コーン・しめじ・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	249 kcal 10.1 g 6.1 g 40.2 g 0.7 g	小麦	336 kcal 13.6 g 8.2 g 54.3 g 0.9 g	小麦	176kcal			
午後おやつ		鬼まんじゅう・牛乳	さつま芋・砂糖・薄力粉	豆乳・牛乳		ベーキングパウダー								
26	水	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ コーンスローサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鮭・豆腐・味噌・揚げ	かぼちゃ・キャベツ・バナナ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水	312 kcal 12.5 g 9.6 g 46.2 g 0.7 g	小麦	421 kcal 16.9 g 13.0 g 62.4 g 0.9 g	小麦	192kcal			
午後おやつ		ごまきなごサンド・牛乳	食パン・すりごま・砂糖・バター	きな粉・牛乳										
27	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりのごまサラダ スープ フルーツ(りんご)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	ワカメ・豚肉	きゅうり・グリーンピース・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	270 kcal 8.5 g 6.4 g 46.8 g 1.3 g	小麦	365 kcal 11.5 g 8.6 g 63.2 g 1.8 g	小麦	113kcal			
午後おやつ		フライドポテト・牛乳	じゃが芋・油	牛乳		塩								
28	金	ご飯 鶏肉のもやし炒め さつま芋のサラダ すまし汁	ごま油・ご飯・さつま芋・ソーメン・砂糖・油	鶏肉	パセリ・もやし・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	316 kcal 10.6 g 8.6 g 50.0 g 0.7 g	小麦	427 kcal 14.3 g 11.6 g 67.5 g 0.9 g	小麦	168kcal			
午後おやつ		おふラスク・バナナ・牛乳	お麩・砂糖・バター	きな粉・牛乳	バナナ									
29	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	小麦	358 kcal 12.3 g 8.2 g 58.7 g 2.4 g	小麦	157kcal			
午後おやつ		スティックパン・牛乳	スティックパン	牛乳										
31月	イベント献立	ハロウィンライス かぼちゃのグラタン風 スープ フルーツ(りんご)	ご飯・パン粉・マカロニ・小麦粉・油	豆乳・豚肉	かぼちゃ・しめじ・チンゲン菜・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	310 kcal 11.0 g 9.0 g 48.8 g 0.7 g	小麦	419 kcal 14.9 g 12.2 g 65.9 g 0.9 g	小麦				
午後おやつ		かぼちゃパイ・牛乳	ぎょうざの皮・砂糖・油	牛乳	かぼちゃ									

※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。

※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。

※都合により、献立を変更する場合がございます。



食べ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、お腹に良いと言われています。



