

9月

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	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)	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・えび・かに)	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)
1	木	鉄分強化!ふりかけご飯鶏肉と小松菜の中華炒め白菜と人参のサラダみそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	小麦	268 kcal 9.5 g 7.6 g 41.8 g 0.8 g	362 kcal 12.8 g 10.3 g 56.4 g 1.1 g	小麦
おやつ	オレンジゼリー・おせんべい・牛乳	砂糖	アガー・牛乳	オレンジジュース100%・みかん缶	水	146kcal				
2	金	ケチャップライス さつま芋のグラタン風スープ ヨーグルト	ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・鶏肉・豆乳	グリーンピース・もやし・玉ねぎ・人参	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	乳・小麦	312 kcal 11.2 g 8.8 g 48.8 g 0.7 g	421 kcal 15.1 g 11.9 g 65.9 g 0.9 g	乳・小麦
おやつ	さと丸くん・牛乳	白ごま・片栗粉・砂糖	牛乳	里芋	水・醤油	135kcal				
3	土	けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮フルーツ(バナナ)	うどん・砂糖・片栗粉・油	厚揚げ・豚肉	かぼちゃ・グリーンピース・ごぼう・バナナ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・精製塩	小麦	276 kcal 11.3 g 8.7 g 38.4 g 1.8 g	373 kcal 15.3 g 11.7 g 51.8 g 2.4 g	小麦
おやつ	スティックパン・牛乳	スティックパン	牛乳			157kcal				
5	月	なすのナポリタン ほうれん草のコーンサラダスープ	スパゲッティ・バター・砂糖・油	鶏肉	グリーンアスパラ・コーン・なす・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	乳・小麦	246 kcal 10.6 g 8.5 g 32.8 g 0.8 g	332 kcal 14.3 g 11.5 g 44.3 g 1.1 g	乳・小麦
おやつ	さつま芋まんじゅう・牛乳	白ごま・砂糖・片栗粉・バター	豆乳・牛乳	さつま芋		155kcal				
6	火	カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダスープ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉	きゅうり・しめじ・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	小麦	271 kcal 8.2 g 6.5 g 47.9 g 1.0 g	366 kcal 11.1 g 8.8 g 64.7 g 1.4 g	小麦
おやつ	おとうふドーナツ・牛乳	小麦粉・砂糖・油	豆腐・牛乳	レーズン	ベーキングパウダー	140kcal				
7	水	ご飯 タラの甘酢漬け鶏肉と白菜の煮物みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	タラ・鶏肉・味噌	バナナ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	小麦	280 kcal 12.1 g 6.5 g 44.4 g 0.8 g	378 kcal 16.3 g 8.8 g 59.9 g 1.1 g	小麦
おやつ	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				
8	木	ご飯 チキンソテー チンゲン菜と人参のしらす和えみそ汁	ご飯・砂糖・油	しらす干し・鶏肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	小麦	280 kcal 11.4 g 8.7 g 39.7 g 0.9 g	378 kcal 15.4 g 11.7 g 53.6 g 1.2 g	小麦
おやつ	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				
9	金	人参ライス ●さつま芋のお見立コロケ 茹で豚ときゅうりのコーンサラダ	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	豚肉	キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参	ケチャップ・酒・醤油・酢・水・精製塩	乳・小麦	394 kcal 9.5 g 12.4 g 65.1 g 0.4 g	532 kcal 12.8 g 16.7 g 87.9 g 0.5 g	乳・小麦
おやつ	お見立だんごのフルーツポンチ	白玉粉	絹豆腐・牛乳	りんご・みかん缶・バナナ缶	精製塩	161kcal				
10	土	ハヤシライス トマトときゅうりのごまサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・砂糖・油	豚肉	きゅうり・グリーンピース・トマト・りんご・玉ねぎ・人参	SBハヤシの王子さま 顆粒・酒・水・精製塩・酢	小麦	282 kcal 8.0 g 6.4 g 46.6 g 0.9 g	381 kcal 10.8 g 8.6 g 62.9 g 1.2 g	小麦
おやつ	ジャムサンド・牛乳	食パン・いちごジャム	牛乳			125kcal				
12	月	肉うどん かぼちゃの信田煮フルーツ(オレンジ)	うどん・砂糖・油	豚肉・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・チンゲン菜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	小麦	284 kcal 12.5 g 9.3 g 37.0 g 0.8 g	383 kcal 16.9 g 12.6 g 50.0 g 1.1 g	小麦
おやつ	五平もち・牛乳	米・もち米・砂糖	牛乳	味噌・みりん		202kcal				
13	火	豚肉の甘辛井さっぱりポテトサラダみそ汁	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・油	豆乳・豚肉・味噌	インゲン・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	小麦	256 kcal 10.6 g 5.2 g 43.2 g 0.6 g	346 kcal 14.3 g 7.0 g 58.3 g 0.8 g	小麦
おやつ	ひじきのもちもちおやき・牛乳	コーン・小麦粉・片栗粉	ひじき・牛乳	枝豆	水・醤油	146kcal				
14	水	ご飯 タラの磯パン粉揚げ切干大根の煮物みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	タラ・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	小麦	315 kcal 11.7 g 10.0 g 46.3 g 0.5 g	425 kcal 15.8 g 13.5 g 62.5 g 0.7 g	小麦
おやつ	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				
15	木	鉄分強化!ふりかけご飯鶏肉と小松菜の中華炒め白菜と人参のサラダみそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	小麦	268 kcal 9.5 g 7.6 g 41.8 g 0.8 g	362 kcal 12.8 g 10.3 g 56.4 g 1.1 g	小麦
おやつ	オレンジゼリー・おせんべい・牛乳	砂糖	アガー・牛乳	オレンジジュース100%・みかん缶	水	146kcal				

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	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)	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・えび・かに)	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)
16	金	ケチャップライス さつま芋のグラタン風スープ ヨーグルト	ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・鶏肉・豆乳	えのき茸・グリーンピース・玉ねぎ・人参	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	乳・小麦	313 kcal 11.2 g 8.8 g 49.4 g 0.7 g	423 kcal 15.1 g 11.9 g 66.7 g 0.9 g	乳・小麦
おやつ	さと丸くん・牛乳	白ごま・片栗粉・砂糖	牛乳	里芋	水・醤油	135kcal				
17	土	けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮フルーツ(バナナ)	うどん・砂糖・片栗粉・油	厚揚げ・豚肉	かぼちゃ・グリーンピース・ごぼう・バナナ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・精製塩	小麦	276 kcal 11.3 g 8.7 g 38.4 g 1.8 g	373 kcal 15.3 g 11.7 g 51.8 g 2.4 g	小麦
おやつ	スティックパン・牛乳	スティックパン	牛乳			157kcal				
20	火	カレーライス 大根とブロッコリーのごまサラダスープ フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉	インゲン・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・バナナ	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	小麦	279 kcal 8.7 g 6.4 g 48.8 g 1.0 g	377 kcal 11.7 g 8.8 g 65.9 g 1.4 g	小麦
おやつ	おとうふドーナツ・牛乳	小麦粉・砂糖・油	豆腐・牛乳	レーズン	ベーキングパウダー	140kcal				
21	水	ご飯 タラの甘酢漬け鶏肉と白菜の煮物みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	タラ・鶏肉・味噌	オレンジ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	小麦	279 kcal 12.2 g 6.5 g 44.1 g 0.8 g	377 kcal 16.5 g 8.8 g 59.5 g 1.1 g	小麦
おやつ	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				
22	木	ご飯 チキンソテー チンゲン菜と人参のしらす和えみそ汁	ご飯・砂糖・油	しらす干し・鶏肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	小麦	280 kcal 11.4 g 8.7 g 39.7 g 0.9 g	378 kcal 15.4 g 11.7 g 53.6 g 1.2 g	小麦
おやつ	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				
24	土	ハヤシライス トマトときゅうりのごまサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・砂糖・油	豚肉	きゅうり・グリーンピース・トマト・りんご・玉ねぎ・人参	SBハヤシの王子さま 顆粒・酒・水・精製塩・酢	小麦	282 kcal 8.0 g 6.4 g 46.6 g 0.9 g	381 kcal 10.8 g 8.6 g 62.9 g 1.2 g	小麦
おやつ	ジャムサンド・牛乳	食パン・いちごジャム	牛乳			125kcal				
26	月	肉うどん かぼちゃの信田煮フルーツ(バナナ)	うどん・砂糖・油	豚肉・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜・長ねぎ・バナナ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	小麦	281 kcal 12.4 g 9.3 g 35.5 g 0.8 g	379 kcal 16.7 g 12.6 g 47.9 g 1.1 g	小麦
おやつ	五平もち・牛乳	米・もち米・砂糖	牛乳	味噌・みりん		202kcal				
27	火	豚肉の甘辛井さっぱりポテトサラダみそ汁	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・油	豆乳・豚肉・味噌	インゲン・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	小麦	256 kcal 10.6 g 5.2 g 43.2 g 0.6 g	346 kcal 14.3 g 7.0 g 58.3 g 0.8 g	小麦
おやつ	ひじきのもちもちおやき・牛乳	コーン・小麦粉・片栗粉	ひじき・牛乳	枝豆	水・醤油	146kcal				
28	水	ご飯 タラの磯パン粉揚げ切干大根の煮物みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	タラ・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	小麦	315 kcal 11.7 g 10.0 g 46.3 g 0.5 g	425 kcal 15.8 g 13.5 g 62.5 g 0.7 g	小麦
おやつ	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				
29	木	鉄分強化!ふりかけご飯鶏肉と小松菜の中華炒め白菜と人参のサラダみそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	小麦	268 kcal 9.5 g 7.6 g 41.8 g 0.8 g	362 kcal 12.8 g 10.3 g 56.4 g 1.1 g	小麦
おやつ	オレンジゼリー・おせんべい・牛乳	砂糖	アガー・牛乳	オレンジジュース100%・みかん缶	水	146kcal				
30	金	ケチャップライス さつま芋のグラタン風スープ ヨーグルト	ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・鶏肉・豆乳	グリーンピース・もやし・玉ねぎ・人参	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	乳・小麦	312 kcal 11.2 g 8.8 g 48.8 g 0.7 g	421 kcal 15.1 g 11.9 g 65.9 g 0.9 g	乳・小麦
おやつ	さと丸くん・牛乳	白ごま・片栗粉・砂糖	牛乳	里芋	水・醤油	135kcal				

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	388	15.9	11.1	58.2	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	288	11.8	8.2	43.1	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。
 ※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、歯周病予防や消化の負担が減り、虫歯に良いと言われています。

