

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	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	アレルギー	
						たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	小麦	小麦		
1	火	ごはん ハンバーグケチャップソース トマトとワカメのサラダ みそ汁	ごはん・じゃが芋・パン粉・砂糖・油	ワカメ・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	トマト・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水	302 kcal 11.7 g 9.3 g 44.3 g 0.8 g		408 kcal 15.8 g 12.6 g 59.8 g 1.1 g		小麦		
	午後おやつ	豆乳フレンチトースト・牛乳	食パン・砂糖・バター	豆乳・牛乳			151 kcal						
2	水	ごはん タラのねぎ風味焼き 厚揚げともやしの煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ごはん・砂糖・片栗粉・油	タラ・厚揚げ・味噌	ごぼう・もやし・バナナ・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	302 kcal 14.0 g 9.7 g 41.9 g 0.6 g		408 kcal 18.9 g 13.1 g 56.6 g 0.8 g		小麦		
	午後おやつ	うどんのおやき・牛乳	茹でうどん・片栗粉・油	納豆・鰹節・青のり・牛乳		醤油	215 kcal						
4	金	ごはん チキンのパン粉焼き 白菜のしらす煮 みそ汁	ごま油・ごはん・パン粉・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・鶏肉・味噌・油揚げ	なす・ほうれん草・人参・白菜	出し汁・醤油・水・精製塩	304 kcal 12.9 g 10.6 g 40.1 g 0.7 g		410 kcal 17.4 g 14.3 g 54.1 g 0.9 g		小麦		
	午後おやつ	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	140 kcal						
5	土	ほうとう風うどん ほうれん草の中華和え フルーツ(オレンジ)	うどん・ゴマ油・砂糖	鶏肉・油揚げ	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・ほうれん草・人参・大根	出し汁・味噌・醤油・酢	249 kcal 11.2 g 8.0 g 33.9 g 1.8 g		336 kcal 15.1 g 10.8 g 45.8 g 2.4 g		小麦		
	午後おやつ	スティックパン・牛乳	スティックパン	牛乳			157 kcal						
7	月	カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ごはん・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	豚肉	オレンジ・かぶ・きゅうり・なす・パプリカ黄・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	289 kcal 8.9 g 5.5 g 52.8 g 1.0 g		390 kcal 12.0 g 7.4 g 71.3 g 1.4 g		小麦		
	午後おやつ	お好み焼き・牛乳	コーン・小麦粉・油	青のり・牛乳	キャベツ・人参	ウスターソース	134 kcal						
8	火	ごはん タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ(柿)	ごはん・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	タラ・ワカメ・鶏肉・味噌	キャベツ・チンゲン菜・柿・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油	262 kcal 12.2 g 6.0 g 41.1 g 0.8 g		354 kcal 16.5 g 8.1 g 55.5 g 1.1 g		小麦		
	午後おやつ	メロンパン風トースト・牛乳	食パン・バター・砂糖・薄力粉	牛乳			181 kcal						
9	水	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあん フルーツ(バナナ)	うどん・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉	かぶ・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・出し汁・醤油・精製塩	254 kcal 10.4 g 7.0 g 38.2 g 0.8 g		343 kcal 14.0 g 9.5 g 51.6 g 1.1 g		小麦		
	午後おやつ	小豆煮しパン・牛乳	小麦粉・砂糖・小豆	豆乳・牛乳		ベーキングパウダー	161 kcal						
10	木	ごはん 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま・ごはん・砂糖・小麦粉・油	鮭・味噌・油揚げ	パプリカ黄・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢	261 kcal 11.4 g 6.9 g 40.4 g 0.7 g		352 kcal 15.4 g 9.3 g 54.5 g 0.9 g		小麦		
	午後おやつ	大豆おやき・牛乳	油・小麦粉・片栗粉	大豆水煮・ツナ缶・牛乳	小葱	水・醤油	140 kcal						
11	金	ごはん 豆腐と鶏肉のうま煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁	ごま油・ごはん・ソーメン・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・豆腐	キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参・水菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	306 kcal 12.5 g 9.3 g 44.4 g 0.7 g		413 kcal 16.9 g 12.6 g 59.9 g 0.9 g		小麦		
	午後おやつ	うどんのかりんとう・牛乳	茹でうどん・油・砂糖	牛乳			182 kcal						
12	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・ごはん・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	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		
	午後おやつ	ジャムサンド・牛乳	食パン・いちごジャム	牛乳			125 kcal						
14	月	ごはん カラスカレイとかぶの豆乳煮 玉ねぎとれんごんの醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごはん・バター・小麦粉・油	カラスカレイ・豆乳・味噌・油揚げ	オレンジ・かぶ・グリーンピース・れんごん・玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	298 kcal 10.7 g 8.5 g 46.7 g 0.8 g		402 kcal 14.4 g 11.5 g 63.0 g 1.1 g		乳・小麦		
	午後おやつ	クレープ・牛乳	小麦粉・白玉粉・いちごジャム	牛乳			121 kcal						
15	火	ツナコーンライス ハンバーグ みそ汁 フルーツ(りんご)	ごはん・じゃが芋・パン粉・砂糖・油	ツナフレーク缶・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・コーン・トマト・りんご・玉ねぎ・人参	ケチャップ・出し汁・酢・水・精製塩	322 kcal 13.0 g 9.6 g 47.7 g 0.7 g		435 kcal 17.6 g 13.0 g 64.4 g 0.9 g		小麦		
	午後おやつ	豆乳フレンチトースト・牛乳	食パン・砂糖・バター	豆乳・牛乳			151 kcal						

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	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	アレルギー	
						たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	小麦	小麦		
16	水	ごはん タラのねぎ風味焼き 厚揚げともやしの煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ごはん・砂糖・片栗粉・油	タラ・厚揚げ・味噌	ごぼう・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	302 kcal 14.0 g 9.7 g 41.9 g 0.6 g		408 kcal 15.8 g 12.6 g 59.8 g 1.1 g		小麦		
	午後おやつ	うどんのおやき・牛乳	茹でうどん・片栗粉・油	納豆・鰹節・青のり・牛乳		醤油	215 kcal						
17	木	ごはん 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりとコーンのごまサラダ スープ	ごま・ごはん・砂糖・油	豚肉	カットトマトパック・きゅうり・グリーンピース・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	267 kcal 10.8 g 7.1 g 41.3 g 0.7 g		360 kcal 14.6 g 9.6 g 55.8 g 0.9 g		小麦		
	午後おやつ	豆乳きなこもち・牛乳	片栗粉・白ごま・砂糖	豆乳・きな粉・牛乳			114 kcal						
18	金	ごはん チキンのパン粉焼き 白菜のしらす煮 みそ汁	ごま油・ごはん・パン粉・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・鶏肉・味噌・油揚げ	なす・ほうれん草・人参・白菜	出し汁・醤油・水・精製塩	304 kcal 12.9 g 10.6 g 40.1 g 0.7 g		410 kcal 17.4 g 14.3 g 54.1 g 0.9 g		小麦		
	午後おやつ	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	140 kcal						
19	土	ほうとう風うどん ほうれん草の中華和え フルーツ(オレンジ)	うどん・ゴマ油・砂糖	鶏肉・油揚げ	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・ほうれん草・人参・大根	出し汁・味噌・醤油・酢	249 kcal 11.2 g 8.0 g 33.9 g 1.8 g		336 kcal 15.1 g 10.8 g 45.8 g 2.4 g		小麦		
	午後おやつ	スティックパン・牛乳	スティックパン	牛乳			157 kcal						
21	月	カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ごはん・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	豚肉	オレンジ・かぶ・きゅうり・なす・パプリカ黄・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	289 kcal 8.9 g 5.5 g 52.8 g 1.0 g		390 kcal 12.0 g 7.4 g 71.3 g 1.4 g		小麦		
	午後おやつ	お好み焼き・牛乳	コーン・小麦粉・油	青のり・牛乳	キャベツ・人参	ウスターソース	134 kcal						
22	火	ごはん タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごはん・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	タラ・ワカメ・鶏肉・味噌	キャベツ・チンゲン菜・バナナ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油	262 kcal 12.2 g 6.0 g 41.1 g 0.8 g		354 kcal 16.5 g 8.1 g 55.5 g 1.1 g		小麦		
	午後おやつ	メロンパン風トースト・牛乳	食パン・バター・砂糖・薄力粉	牛乳			181 kcal						
24	木	ごはん 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 ヨーグルト	ごま・ごはん・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・鮭・味噌・油揚げ	パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	270 kcal 12.5 g 7.7 g 39.4 g 0.7 g		365 kcal 16.9 g 10.4 g 53.2 g 0.9 g		乳・小麦		
	午後おやつ	大豆おやき・牛乳	油・小麦粉・片栗粉	大豆水煮・ツナ缶・牛乳	小葱	水・醤油	140 kcal						
25	金	ごはん 豆腐と鶏肉のうま煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁	ごま油・ごはん・ソーメン・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・豆腐	キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参・水菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	306 kcal 12.5 g 9.3 g 44.4 g 0.7 g		413 kcal 16.9 g 12.6 g 59.9 g 0.9 g		小麦		
	午後おやつ	うどんのかりんとう・牛乳	茹でうどん・油・砂糖	牛乳			182 kcal						
26	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・ごはん・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	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		
	午後おやつ	ジャムサンド・牛乳	食パン・いちごジャム	牛乳			125 kcal						
28	月	ごはん カラスカレイとかぶの豆乳煮 玉ねぎとれんごんの醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごはん・バター・小麦粉・油	カラスカレイ・豆乳・味噌・油揚げ	オレンジ・かぶ・グリーンピース・れんごん・玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	298 kcal 10.7 g 8.5 g 46.7 g 0.8 g		402 kcal 14.4 g 11.5 g 63.0 g 1.1 g		乳・小麦		
	午後おやつ	手作りバターのゼリッツ・牛乳	リッツ	生クリーム			154 kcal						
29	火	ごはん ハンバーグケチャップソース トマトとワカメのサラダ みそ汁	ごはん・じゃが芋・パン粉・砂糖・油	ワカメ・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	トマト・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水	302 kcal 11.7 g 9.3 g 44.3 g 0.8 g		408 kcal 15.8 g 12.6 g 59.8 g 1.1 g		小麦		
	午後おやつ	豆乳フレンチトースト・牛乳	食パン・砂糖・バター	豆乳・牛乳			151 kcal						
30	水	ごはん タラのねぎ風味焼き 豆腐田楽風(岩手県) いものこ汁(岩手県) フルーツ(バナナ)	ごま油・ごはん・砂糖・片栗粉・油・里芋	タラ・鶏肉・豆腐・味噌	柿・人参・白菜・舞茸・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	282 kcal 13.8 g 7.1 g 42.7 g 1.0 g		381 kcal 18.6 g 9.6 g 57.6 g 1.4 g		小麦		
	午後おやつ	うどんのおやき・牛乳	茹でうどん・片栗粉・油	納豆・鰹節・青のり・牛乳		醤油	215 kcal						

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	
3～5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	387	16.3	10.5	59.0	1.0
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	12.0	7.8	43.7	0.8



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。

※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。

