

12月		3色食品群			1〜2歳児			3〜5歳児		
リトルキッズ	昼食	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	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	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	ご飯 鶏ささみの彩り中華炒め 小松菜とれんごんの煮物 みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・ごぼう・パプリカ赤・れんこん・玉ねぎ・小松菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	252 kcal 11.4 g 4.3 g 43.7 g 0.6 g		340 kcal 15.4 g 5.8 g 59.0 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				
2	金	カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ(バナナ)	うどん・ごま・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉	かぼちゃ・バナナ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	S Bカレーの王子さま顆粒・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	302 kcal 10.4 g 8.8 g 46.1 g 1.2 g	小麦	408 kcal 14.0 g 11.9 g 62.2 g 1.6 g	小麦
	五平もち・牛乳	米・もち米・砂糖	牛乳	味噌・みりん		202kcal				
3	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	S B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
	ジャムサンド・牛乳	食パン・いちごジャム	牛乳			125kcal				
5	月	鉄分強化!ふりかけご飯 ひとくちチキンカツ 大根と人参のおかかサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・鶏肉・味噌	インゲン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ウスターソース・ふりかけ・出し汁・酢・水・精製塩	325 kcal 11.3 g 12.5 g 43.3 g 0.8 g	小麦	439 kcal 15.3 g 16.9 g 58.5 g 1.1 g	小麦
	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		168kcal				
6	火	豆腐と鶏肉の甘辛きつね煮 さつま芋金平 みそ汁	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	ワカメ・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	かぶ・玉ねぎ・人参・水菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	329 kcal 12.1 g 8.2 g 53.6 g 0.7 g	小麦	444 kcal 16.3 g 11.1 g 72.4 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				
7	水	ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ	スパゲッティ・砂糖・油	豚肉	きゅうり・コーン・ごぼう・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	245 kcal 11.4 g 7.4 g 33.9 g 0.7 g	小麦	331 kcal 15.4 g 10.0 g 45.8 g 0.9 g	小麦
	さつま芋パイ・牛乳	餃子の皮・砂糖・油	牛乳	さつま芋		93kcal				
8	木	ご飯 しらすのかき揚げ かぼちゃのさっぱりサラダ 鶏汁 フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・鶏肉・味噌	かぼちゃ・グリーンピース・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・長ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	366 kcal 10.1 g 11.7 g 58.6 g 0.8 g	小麦	494 kcal 13.6 g 15.8 g 79.1 g 1.1 g	小麦
	マカロニきなこと・牛乳	マカロニ・砂糖	きな粉・牛乳			130kcal				
9	金	ご飯 鶏肉と冬野菜の豆乳クリーム煮 じゃが芋のツナ和え フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・鶏肉・豆乳	かぶ・バナナ・ブロッコリー・れんこん・人参・白菜・万能ねぎ	出し汁・醤油・水・精製塩	326 kcal 13.7 g 10.0 g 47.3 g 0.6 g	小麦	440 kcal 18.5 g 13.5 g 63.9 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				
10	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	276 kcal 11.3 g 8.7 g 38.4 g 1.8 g	小麦	373 kcal 15.3 g 11.7 g 51.8 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				
12	月	ご飯 白系タラと野菜の炒め物 豚肉の根菜煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ごぼう・バナナ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	308 kcal 13.7 g 7.0 g 49.4 g 0.6 g	小麦	416 kcal 18.5 g 9.5 g 66.7 g 0.8 g	小麦
	うどんのチュロス・牛乳	茹でうどん・薄力粉・砂糖・油	牛乳			81kcal				
13	火	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き キャベツときゅうりのひじきサラダ すまし汁	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	キャベツ・きゅうり・なめこ・ひじき・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	268 kcal 10.2 g 9.6 g 37.0 g 0.8 g	小麦	362 kcal 13.8 g 13.0 g 50.0 g 1.1 g	小麦
	フライドポテト(青のり塩味)・牛乳	じゃが芋・油	青のり・牛乳	塩		113kcal				
14	水	ご飯 タラのから揚げ チンゲン菜のそぼろ煮 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	タラ・ヨーグルト・鶏肉・味噌	チンゲン菜・トマト・人参・白菜	出し汁・醤油・水	279 kcal 13.2 g 8.4 g 38.7 g 0.6 g	乳・小麦	377 kcal 17.8 g 11.3 g 52.2 g 0.8 g	乳・小麦
	ごまきなこと・牛乳	食パン・すりごま・砂糖・バター	きな粉・牛乳			192kcal				

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	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g
3〜5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	387	15.9	10.9	58.7	377	17.8	11.3	52.2
1〜2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	11.8	8.0	43.5	279	13.2	8.4	38.7

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。

12月		3色食品群			1〜2歳児			3〜5歳児		
リトルキッズ	昼食	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	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	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)
15	木	ご飯 鶏ささみの彩り中華炒め 小松菜とれんごんの煮物 みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・ごぼう・パプリカ赤・れんこん・玉ねぎ・小松菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	252 kcal 11.4 g 4.3 g 43.7 g 0.6 g		340 kcal 15.4 g 5.8 g 59.0 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				
16	金	カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ(バナナ)	うどん・ごま・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉	かぼちゃ・バナナ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	S Bカレーの王子さま顆粒・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	302 kcal 10.4 g 8.8 g 46.1 g 1.2 g	小麦	408 kcal 14.0 g 11.9 g 62.2 g 1.6 g	小麦
	五平もち・牛乳	米・もち米・砂糖	牛乳	味噌・みりん		202kcal				
17	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	S B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
	ジャムサンド・牛乳	食パン・いちごジャム	牛乳			125kcal				
19	月	鉄分強化!ふりかけご飯 ひとくちチキンカツ 大根と人参のおかかサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	花かつお・鶏肉・味噌	インゲン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ウスターソース・ふりかけ・出し汁・酢・水・精製塩	325 kcal 11.3 g 12.5 g 43.3 g 0.8 g	小麦	439 kcal 15.3 g 16.9 g 58.5 g 1.1 g	小麦
	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		168kcal				
20	火	豆腐と鶏肉の甘辛きつね煮 さつま芋金平 みそ汁	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	ワカメ・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	かぶ・玉ねぎ・人参・水菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	329 kcal 12.1 g 8.2 g 53.6 g 0.7 g	小麦	444 kcal 16.3 g 11.1 g 72.4 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				
21	水	ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ	スパゲッティ・砂糖・油	豚肉	きゅうり・コーン・ごぼう・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	245 kcal 11.4 g 7.4 g 33.9 g 0.7 g	小麦	331 kcal 15.4 g 10.0 g 45.8 g 0.9 g	小麦
	さつま芋パイ・牛乳	餃子の皮・砂糖・油	牛乳	さつま芋		93kcal				
22	木	ご飯 しらすのかき揚げ かぼちゃのさっぱりサラダ 鶏汁 フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・鶏肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・長ねぎ	みりん風調味料・出し汁・醤油・水	366 kcal 9.8 g 10.7 g 59.6 g 0.7 g	小麦	486 kcal 13.2 g 14.4 g 80.5 g 0.9 g	小麦
	マカロニきなこと・牛乳	マカロニ・砂糖	きな粉・牛乳			130kcal				
23	金	ツナコーンピラフ ●ローストチキン ●雪だるまポテトサラダ スープ フルーツ(バナナ)	ごま・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・油	ツナフレック缶・鶏肉・豆乳	かぶ・コーン・トマト・バナナ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	319 kcal 12.8 g 10.1 g 46.9 g 0.8 g	乳・小麦	431 kcal 17.3 g 13.6 g 63.3 g 1.1 g	乳・小麦
	クリスマスケーキ	カステラ	ホイップクリーム	いちご・みかん缶		222kcal				
24	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	276 kcal 11.3 g 8.7 g 38.4 g 1.8 g	小麦	373 kcal 15.3 g 11.7 g 51.8 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				
26	月	ご飯 白系タラと野菜の炒め物 豚肉の根菜煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ごぼう・バナナ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	308 kcal 13.7 g 7.0 g 49.4 g 0.6 g	小麦	416 kcal 18.5 g 9.5 g 66.7 g 0.8 g	小麦
	うどんのチュロス・牛乳	茹でうどん・薄力粉・砂糖・油	牛乳			81kcal				
27	火	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き キャベツときゅうりのひじきサラダ すまし汁	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	キャベツ・きゅうり・なめこ・ひじき・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	268 kcal 10.2 g 9.6 g 37.0 g 0.8 g	小麦	362 kcal 13.8 g 13.0 g 50.0 g 1.1 g	小麦
	フライドポテト(青のり塩味)・牛乳	じゃが芋・油	青のり・牛乳	塩		113kcal				
28	水	ご飯 タラのから揚げ チンゲン菜のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(みかん)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	タラ・鶏肉・味噌	チンゲン菜・トマト・人参・白菜・みかん	出し汁・醤油	274 kcal 12.2 g 7.5 g 40.2 g 0.6 g	小麦	370 kcal 16.5 g 10.1 g 54.3 g 0.8 g	小麦
	ごまきなこと・牛乳	食パン・すりごま・砂糖・バター	きな粉・牛乳			192kcal				

※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ございます。
 ※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。