

リトルキッズ	朝食	3色食品群			1～2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食塩相当量	アレルギー <small>(乳・卵・小麦・落花生・そば・きのこ)</small>	
1	金	ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター炒め みそ汁 フルーツ(みかん)	ご飯・バター・砂糖	カラスカレイ・鶏肉・味噌	かぼちゃ・みかん・人参・長ねぎ・白菜	みりん・酒・かつおだし・醤油・塩	266 kcal 10.4 g 7.6 g 40.4 g 0.6 g	乳・小麦
2	土	豚丼 ほうれん草のマカロニツナサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・マカロニミックス・花ふ・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・味噌	ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参	みりん・酒・かつおだし・醤油・酢・水・マヨネーズ	299 kcal 10.4 g 8.2 g 44.8 g 0.7 g	卵・小麦
4	月	ご飯 ひとくちチキンカツ 大根と人参のサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	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・かつおだし・酢・水・塩	310 kcal 10.9 g 11.4 g 42.4 g 0.7 g	小麦
5	火	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平 みそ汁	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・ワカメ・人参・水菜	ふりかけ・みりん・酒・かつおだし・醤油・水	332 kcal 12.2 g 8.3 g 54.3 g 0.8 g	小麦
6	水	ナポリタン きゅうりとコーンのごまサラダ スープ	ごま・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・コンソメ・醤油・酢・塩	252 kcal 11.8 g 8.0 g 34.3 g 0.7 g	乳・小麦
7	木	ご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のどろどろ煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・鶏肉・味噌	チンゲン菜・なめこ・りんご・玉ねぎ・人参	みりん・かつおだし・醤油・水	305 kcal 9.4 g 6.6 g 54.9 g 0.8 g	小麦
8	金	ご飯 豚肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃとなすの甘辛煮 みそ汁	ごま・ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	かぼちゃ・なす・もやし・人参・長ねぎ・白菜・万能ねぎ	みりん・酒・かつおだし・醤油	259 kcal 10.6 g 6.6 g 41.7 g 0.6 g	小麦
9	土	ご飯 鮭のみそ焼き キャベツと鶏肉のひじき煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・鮭・豆腐・味噌	オレンジ・キャベツ・トマト・ひじき	酒・かつおだし・醤油・塩	281 kcal 15.1 g 7.3 g 40.6 g 0.6 g	小麦
11	月	ご飯 鶏肉と冬野菜の和風ポトフ じゃが芋とコーンのコロコロ和え フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉	かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・りんご・人参・白菜	かつおだし・醤油・塩	269 kcal 10.6 g 7.2 g 43.2 g 0.6 g	小麦
12	火	おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・豚肉	オレンジ・チンゲン菜・人参・大根	みりん・酒・かつおだし・醤油・塩	282 kcal 11.6 g 6.7 g 43.7 g 1.0 g	小麦
13	水	ご飯 白糸タラのから揚げ 白菜のしらす煮 鶏汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・シロイトラ・鶏肉・味噌	トマト・バナナ・もやし・人参・白菜	かつおだし・醤油	268 kcal 13.3 g 6.5 g 40.0 g 0.8 g	小麦
14	木	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉の彩り中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	コーン・ごぼう・なす・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参	ふりかけ・みりん・酒・かつおだし・醤油	264 kcal 11.0 g 7.0 g 41.0 g 0.7 g	小麦
年齢		給与栄養目標量			当月平均給与栄養量			
1～2歳		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	食塩相当量g		
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	284	11.6	7.7	43.7	0.7	

リトルキッズ	朝食	3色食品群			1～2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食塩相当量	アレルギー <small>(乳・卵・小麦・落花生・そば・きのこ)</small>	
15	金	ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター炒め みそ汁 フルーツ(みかん)	ご飯・バター・砂糖	カラスカレイ・鶏肉・味噌	かぼちゃ・みかん・人参・長ねぎ・白菜	みりん・酒・かつおだし・醤油・塩	266 kcal 10.4 g 7.6 g 40.4 g 0.6 g	乳・小麦
16	土	豚丼 ほうれん草のマカロニツナサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・マカロニミックス・花ふ・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・味噌	ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参	みりん・酒・かつおだし・醤油・酢・水・マヨネーズ	299 kcal 10.4 g 8.2 g 44.8 g 0.7 g	卵・小麦
18	月	ご飯 ひとくちチキンカツ 大根と人参のサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	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・かつおだし・酢・水・塩	310 kcal 10.9 g 11.4 g 42.4 g 0.7 g	小麦
19	火	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平 みそ汁	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・ワカメ・人参・水菜	ふりかけ・みりん・酒・かつおだし・醤油・水	332 kcal 12.2 g 8.3 g 54.3 g 0.8 g	小麦
20	水	ナポリタン きゅうりとコーンのごまサラダ スープ	ごま・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・コンソメ・醤油・酢・塩	252 kcal 11.8 g 8.0 g 34.3 g 0.7 g	乳・小麦
21	木	ご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のどろどろ煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・鶏肉・味噌	チンゲン菜・なめこ・りんご・玉ねぎ・人参	みりん・かつおだし・醤油・水	305 kcal 9.4 g 6.6 g 54.9 g 0.8 g	小麦
22	金	ご飯 豚肉と野菜のごまだれ炒め 冬至かぼちゃ みそ汁	ごま・ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・もやし・人参・長ねぎ・白菜・万能ねぎ	みりん・酒・かつおだし・醤油・水	262 kcal 10.7 g 5.6 g 44.4 g 0.5 g	小麦
23	土	ご飯 鮭のみそ焼き キャベツと鶏肉のひじき煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・鮭・豆腐・味噌	オレンジ・キャベツ・トマト・ひじき	酒・かつおだし・醤油・塩	281 kcal 15.1 g 7.3 g 40.6 g 0.6 g	小麦
25	月	ご飯 コーンチャップライス 照り焼きローストチキン ポテサラツリー スープ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉	かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・みりん・コンソメ・醤油・水・塩・マヨネーズ	298 kcal 10.7 g 9.4 g 45.5 g 0.8 g	卵・乳・小麦
26	火	おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・豚肉	オレンジ・チンゲン菜・人参・大根	みりん・酒・かつおだし・醤油・塩	282 kcal 11.6 g 6.7 g 43.7 g 1.0 g	小麦
27	水	ご飯 白糸タラのから揚げ 白菜のしらす煮 鶏汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・シロイトラ・鶏肉・味噌	トマト・バナナ・もやし・人参・白菜	かつおだし・醤油	268 kcal 13.3 g 6.5 g 40.0 g 0.8 g	小麦
28	木	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉の彩り中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	コーン・ごぼう・なす・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参	ふりかけ・みりん・酒・かつおだし・醤油	264 kcal 11.0 g 7.0 g 41.0 g 0.7 g	小麦

※都合により、献立を変更する場合がございます。

