



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					
		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	午後おやつ	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・大豆・そば・そば粉・小麦粉・そば粉)	午後おやつ	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・大豆・そば・そば粉・小麦粉・そば粉)			
1	金	●そばほひならし寿司 かぼちゃのとりみ煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・花ふ・砂糖・ホットケーキミックス・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・キヌサヤ・グリーンピース・コーン・れんこん・黄桃缶・人参・万能ねぎ	みりん・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	513 kcal 17.8 g 14.2 g 81.7 g 1.3 g	乳・小麦	午後おやつ	牛乳 ピーチケーキ	559 kcal 24.4 g 22.5 g 68.7 g 1.1 g	乳・小麦・えび
2	土	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのパン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ・かつお節・桜えび	チンゲン菜・玉ねぎ・人参	ふりかけ・出し汁・醤油・水・精製塩・ウスターソース	牛乳	564 kcal 24.4 g 22.5 g 69.9 g 1.1 g	乳・小麦・えび	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	501 kcal 18.6 g 18.5 g 69.3 g 1.8 g	乳・小麦・卵
4	月	チキンカレーライス トマトのツナ和え スープ(ほうれん草・長ねぎ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ホットケーキミックス・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳	トマト・パプリカ黄・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ	SBカレーの王子さま顆粒・マヨネーズ・水・精製塩	牛乳	506 kcal 18.7 g 18.5 g 70.6 g 1.8 g	乳・小麦・卵	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	516 kcal 19.5 g 18.4 g 73.4 g 0.9 g	乳・小麦
5	火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 さつま芋のごまサラダ みそ汁(なす・なめこ)	ごま・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・焼ふ・油	きな粉・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・なす・なめこ・寒天・玉ねぎ・人参・水菜・洋なし缶	みりん・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	515 kcal 19.5 g 18.3 g 73.5 g 0.9 g	乳・小麦	午後おやつ	牛乳 洋なし寒天 お昼ラスク	480 kcal 22.5 g 15.5 g 66.5 g 1.5 g	乳・小麦
6	水	ツナピラフ 鶏肉のマカロニみそグラタン スープ(キャベツ・人参) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・きな粉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・コーン・バナナ・玉ねぎ・人参・不知火(しらぬい)	出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	472 kcal 17.1 g 13.3 g 75.5 g 1.0 g	乳・小麦	午後おやつ	牛乳 かぼちゃきな粉団子 フルーツ(不知火)	449 kcal 19.2 g 13.9 g 64.6 g 1.4 g	乳・小麦
7	木	ご飯 鮭のごま焼き 大根のおかか煮 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・ホットケーキミックス・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鮭・味噌・油揚げ・ツナ	オレンジ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	477 kcal 22.4 g 15.5 g 65.6 g 1.4 g	乳・小麦	午後おやつ	牛乳 洋梨寒天 お昼ラスク	526 kcal 19.4 g 16.1 g 79.7 g 1.2 g	乳・小麦
8	金	チンゲン菜のあんかけ肉うどん 春野菜のしらすサラダ フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・チーズ・牛乳・豚肉・かつお節	キャベツ・きゅうり・グリーンピース・パプリカ・チンゲン菜・バナナ・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	445 kcal 19.2 g 13.8 g 63.1 g 1.4 g	乳・小麦	午後おやつ	牛乳 チーズおかかおにぎり 塩もみきゅうり	469 kcal 21.9 g 13.3 g 69.5 g 0.9 g	乳・小麦
9	土	ご飯 鶏肉と野菜の和風煮 さつま芋とごぼうの金平炒め みそ汁(大根・油揚げ)	ご飯・さつま芋・砂糖・ホットケーキミックス・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・レーズン	みりん・酒・出し汁・醤油	牛乳	529 kcal 19.4 g 16.2 g 79.9 g 1.2 g	乳・小麦	午後おやつ	牛乳 鉄強化蒸しパン	449 kcal 18.7 g 14.4 g 66.2 g 1.0 g	乳・小麦
11	月	ご飯 豆腐と鶏肉のとりみ煮 切干大根炒め みそ汁(じゃが芋・花ふ)	ご飯・じゃが芋・マカロニ・花ふ・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん・酒・出し汁・醤油	牛乳	488 kcal 21.9 g 13.2 g 69.5 g 1.0 g	乳・小麦	午後おやつ	牛乳 マカロニきなこ	502 kcal 24.2 g 15.6 g 70.7 g 1.6 g	乳・小麦
12	火	ご飯 豚肉の春キャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁(なす・えのき茸)	イチゴジャム・ごま・ごま油・ご飯・砂糖・ホットケーキミックス・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・きゅうり・なす・玉ねぎ・人参	みりん・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	454 kcal 18.7 g 14.4 g 67.4 g 1.0 g	乳・小麦	午後おやつ	牛乳 ジャムホットケーキ	511 kcal 19.6 g 19.1 g 71.2 g 1.8 g	乳・小麦
13	水	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの揚げ煮 さきみとかぼちゃのマッシュサラダ みそ汁(小松菜・焼ふ) フルーツ(不知火)	ご飯・砂糖・焼ふ・油	スケソウダラ・牛乳・ツナ・味噌	かぼちゃ・パセリ・小松菜・人参・ほうれん草・コーン・不知火(しらぬい)	SBカレーの王子さま顆粒・ふりかけ・みりん・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩・野菜ジュース	牛乳	504 kcal 24.3 g 15.7 g 71.3 g 1.6 g	乳・小麦	午後おやつ	牛乳 カレーピラフ	506 kcal 17.8 g 14.4 g 79.5 g 1.1 g	乳・小麦
14	木	●ホワイトデー☆クリームライス トマトとアスパラのツナサラダ スープ(さつま芋・ごぼう) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・さつま芋・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	青のり・グリーンピース・パプリカ・ごぼう・トマト・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参	SBシチューの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	516 kcal 19.8 g 19.2 g 72.1 g 1.9 g	乳・小麦	午後おやつ	牛乳 じゃが餅	583 kcal 24.5 g 22.6 g 69.6 g 1.1 g	乳・小麦
15	金	春色丼 かぼちゃのとりみ煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・花ふ・砂糖・ホットケーキミックス・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・グリーンピース・コーン・黄桃缶・小松菜・人参・万能ねぎ	みりん・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	505 kcal 17.8 g 14.3 g 79.6 g 1.1 g	乳・小麦	午後おやつ	牛乳 ピーチケーキ		

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	塩分g	
1〜2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	496	20.4	16.2	71.3	1.3



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					
		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	午後おやつ	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・大豆・そば・そば粉・小麦粉・そば粉)	午後おやつ	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・大豆・そば・そば粉・小麦粉・そば粉)			
16	土	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのパン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ・桜えび・かつお節	みりん・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	513 kcal 17.8 g 14.2 g 81.7 g 1.3 g	乳・小麦	午後おやつ	牛乳 ピーチケーキ	559 kcal 24.4 g 22.5 g 68.7 g 1.1 g	乳・小麦・えび	
18	月	チキンカレーライス トマトのツナ和え スープ(ほうれん草・長ねぎ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ホットケーキミックス・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳	トマト・パプリカ黄・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ	SBカレーの王子さま顆粒・マヨネーズ・水・精製塩	牛乳	506 kcal 18.7 g 18.5 g 70.6 g 1.8 g	乳・小麦・卵	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	501 kcal 18.6 g 18.5 g 69.3 g 1.8 g	乳・小麦・卵
19	火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 さつま芋のごまサラダ みそ汁(なす・なめこ)	ごま・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・焼ふ・油	きな粉・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・なす・なめこ・寒天・玉ねぎ・人参・水菜・洋なし缶	みりん・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	515 kcal 19.5 g 18.3 g 73.5 g 0.9 g	乳・小麦	午後おやつ	牛乳 洋なし寒天 お昼ラスク	480 kcal 22.5 g 15.5 g 66.5 g 1.5 g	乳・小麦
21	木	ご飯 鮭のごま焼き 大根のおかか煮 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・ツナ・鮭・味噌・油揚げ	オレンジ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	477 kcal 22.4 g 15.5 g 65.6 g 1.4 g	乳・小麦	午後おやつ	牛乳 洋梨寒天 お昼ラスク	526 kcal 19.4 g 16.1 g 79.7 g 1.2 g	乳・小麦
22	金	チンゲン菜のあんかけ肉うどん 春野菜のしらすサラダ フルーツ(りんご)	うどん・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・チーズ・牛乳・豚肉	キャベツ・きゅうり・グリーンピース・パプリカ・チンゲン菜・りんご・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	445 kcal 19.2 g 13.8 g 63.1 g 1.4 g	乳・小麦	午後おやつ	牛乳 チーズおかかおにぎり 塩もみきゅうり	469 kcal 21.9 g 13.3 g 69.5 g 0.9 g	乳・小麦
23	土	ご飯 鶏肉と野菜の和風煮 さつま芋とごぼうの金平炒め みそ汁(大根・油揚げ)	ごま・さつま芋・砂糖・ホットケーキミックス・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・レーズン	みりん・酒・出し汁・醤油	牛乳	529 kcal 19.4 g 16.2 g 79.9 g 1.2 g	乳・小麦	午後おやつ	牛乳 鉄強化蒸しパン	449 kcal 18.7 g 14.4 g 66.2 g 1.0 g	乳・小麦
25	月	ご飯 豆腐と鶏肉のとりみ煮 切干大根炒め みそ汁(じゃが芋・花ふ)	ご飯・じゃが芋・マカロニ・花ふ・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん・酒・出し汁・醤油	牛乳	488 kcal 21.9 g 13.2 g 69.5 g 1.0 g	乳・小麦	午後おやつ	牛乳 マカロニきなこ	502 kcal 24.2 g 15.6 g 70.7 g 1.6 g	乳・小麦
26	火	ご飯 豚肉の春キャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁(なす・えのき茸)	イチゴジャム・ごま・ごま油・ご飯・砂糖・ホットケーキミックス・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・きゅうり・なす・玉ねぎ・人参	みりん・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	454 kcal 18.7 g 14.4 g 67.4 g 1.0 g	乳・小麦	午後おやつ	牛乳 ジャムホットケーキ	511 kcal 19.6 g 19.1 g 71.2 g 1.8 g	乳・小麦
27	水	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの揚げ煮 さきみとかぼちゃのマッシュサラダ みそ汁(小松菜・焼ふ) フルーツ(不知火)	ご飯・砂糖・焼ふ・油	スケソウダラ・牛乳・鶏肉・ツナ・味噌	かぼちゃ・パセリ・ほうれん草・小松菜・コーン・不知火(しらぬい)	SBカレーの王子さま顆粒・ふりかけ・みりん・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩・野菜ジュース	牛乳	504 kcal 24.3 g 15.7 g 71.3 g 1.6 g	乳・小麦	午後おやつ	牛乳 カレーピラフ	506 kcal 17.8 g 14.4 g 79.5 g 1.1 g	乳・小麦
28	木	●ホワイトデー☆クリームライス トマトとアスパラのツナサラダ スープ(さつま芋・ごぼう) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・さつま芋・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	青のり・グリーンピース・パプリカ・ごぼう・トマト・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参	SBシチューの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	516 kcal 19.8 g 19.2 g 72.1 g 1.9 g	乳・小麦	午後おやつ	牛乳 じゃが餅	583 kcal 24.5 g 22.6 g 69.6 g 1.1 g	乳・小麦
29	金	春色丼 かぼちゃのとりみ煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・グリーンピース・コーン・黄桃缶・小松菜・人参・万能ねぎ	みりん・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳	505 kcal 17.8 g 14.3 g 79.6 g 1.1 g	乳・小麦	午後おやつ	牛乳 ピーチケーキ		
30	土	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのパン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ・桜えび・かつお節	みりん・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	513 kcal 17.8 g 14.2 g 81.7 g 1.3 g	乳・小麦	午後おやつ	牛乳 ピーチケーキ	559 kcal 24.4 g 22.5 g 68.7 g 1.1 g	乳・小麦・えび	

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	塩分g	
1〜2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	496	20.4	16.2	71.3	1.3