

リ ト ル キ ャ ン 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 水分	アレルギー (低・中・高・無添加 食品の表示あり)	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 水分	アレルギー (低・中・高・無添加 食品の表示あり)
1	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の煮物 磯焼きポテト みそ汁(花ふ・長ねぎ)	ごま・ご飯・じゃが芋・ 花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	あおさ粉・ごぼう・玉ねぎ・ 人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん・酒・出汁・ 醤油・水・精製塩	牛乳 461 kcal 19.6 g 16.4 g 62.6 g 1.1 g	乳・小麦	牛乳 461 kcal 19.6 g 16.4 g 62.6 g 1.1 g	乳・小麦
2	火	ご飯 白糸タラと春キャベツのバター炒め 豚肉の切干大根煮 みそ汁(なす・インゲン) フルーツ(不知火)	ごま・ご飯・バター・砂糖・ 小麦粉・米粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・ 豚肉・味噌	インゲン・キャベツ・なす・ パインナップ缶・玉ねぎ・ 人参・切干大根・不知火(しらぬい)	ベーキングパウダー・みりん・ 酒・出汁・醤油・精製塩	牛乳 495 kcal 18.7 g 14.3 g 77.6 g 1.1 g	乳・小麦	牛乳 495 kcal 18.7 g 14.3 g 77.6 g 1.1 g	乳・小麦
3	水	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き風 ほうれん草のサラダ すまし汁(白菜・ワカメ)	ごま油・ご飯・バター・ りんごジャム・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	コーン・ピーマン・ほうれん草・ レーズン・ワカメ・玉ねぎ・ 人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん・ 酒・出汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 499 kcal 23.6 g 17.7 g 17.0 g 72.3 g 1.5 g	乳・小麦	牛乳 499 kcal 23.6 g 17.7 g 17.0 g 72.3 g 1.5 g	乳・小麦
4	木	ご飯 鮭フライ かぼちゃと豚肉の煮物 みそ汁(豆腐・油揚げ) ヨーグルト	ごま・じゃが芋・パン粉・ マヨネーズ・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	しらす干し・ヨーグルト・ 牛乳・鮭・豆腐・豚肉・ 味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜・ 人参	ケチャップ・酒・出汁・ 醤油・水・精製塩	牛乳 525 kcal 23.6 g 17.7 g 19.3 g 71.5 g 1.2 g	乳・卵・小麦	牛乳 525 kcal 23.6 g 17.7 g 19.3 g 71.5 g 1.2 g	乳・卵・小麦
5	金	●アスバラガスとコーンのピラフ ●照り焼きごっこハンバーグ みそ汁(もやし・焼ふ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・パン粉・ 砂糖・焼ふ・油	花かつお・牛乳・豆乳・ 豚肉・納豆・味噌	あおさ粉・グリーンアスパラ コーン・バナナ・ブロッコリー もやし・玉ねぎ・人参	みりん・酒・出汁・ 醤油・酢・精製塩	牛乳 482 kcal 19.5 g 15.1 g 72.0 g 0.9 g	乳・小麦	牛乳 482 kcal 19.5 g 15.1 g 72.0 g 0.9 g	乳・小麦
6	土	ご飯 助宗タラのごま煮 きゅうりとトマトのサラダ 鶏汁(鶏肉・キャベツ・ えのき茸) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・ 米粉・油	スケウタラ・牛乳・ 鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・オレンジ・ キャベツ・きゅうりとトマト・ 人参	ベーキングパウダー・みりん・ 酒・出汁・醤油・酢・ 水	牛乳 507 kcal 20.7 g 15.1 g 76.2 g 1.4 g	乳・小麦	牛乳 507 kcal 20.7 g 15.1 g 76.2 g 1.4 g	乳・小麦
8	月	ご飯 豆腐と鶏肉の煮物 じゃが芋の小トサラダ みそ汁(長ねぎ・ 油揚げ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・ 味噌・油揚げ・冷蔵ベー チチーズCa+Fe	かぼちゃ・チンゲン菜・ マト・人参・長ねぎ	みりん・出汁・ 醤油・酢・水・精製塩	牛乳 494 kcal 19.8 g 18.4 g 68.4 g 1.4 g	乳・小麦	牛乳 494 kcal 19.8 g 18.4 g 68.4 g 1.4 g	乳・小麦
9	火	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの甘酢漬け 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁(ワカメ・ 花ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・ 小麦粉・油	カラスカレイ・きな粉・ 牛乳・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・パプリカ赤・ ワカメ・玉ねぎ・人参・ 大根	ふりかけ・ベーキング パウダー・酒・出汁・ 醤油・酢	牛乳 492 kcal 21.5 g 17.5 g 66.1 g 1.4 g	乳・小麦	牛乳 492 kcal 21.5 g 17.5 g 66.1 g 1.4 g	乳・小麦
10	水	ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナサラダ スープ(豆腐・ インゲン)	ご飯・スパゲッティ・ 砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・ 鶏肉・豆腐	インゲン・パセリ・ 玉ねぎ・人参・白菜・ 不知火(しらぬい)	ウスターソース・ケチャ ップ・みりん・酒・出汁・ 醤油・酢・水・精製塩	牛乳 519 kcal 22.4 g 19.2 g 66.2 g 1.6 g	乳・小麦	牛乳 519 kcal 22.4 g 19.2 g 66.2 g 1.6 g	乳・小麦
11	木	ご飯 白糸タラのココロ揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁(玉ねぎ・ キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・さつま芋・ バター・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・ 豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・キャベツ・ ひじき・ほうれん草・ 玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・み りん・酒・出汁・ 醤油・水	牛乳 510 kcal 18.0 g 17.2 g 76.0 g 1.4 g	乳・小麦	牛乳 510 kcal 18.0 g 17.2 g 76.0 g 1.4 g	乳・小麦
12	金	チキンハヤシライス きゅうりとスナップエンドウの コーンサラダ スープ(小松菜・ しめじ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・マカ ロニ・砂糖・片栗粉・ 油	牛乳・鶏肉・豚肉・ 味噌	きゅうり・コーン・しめじ・ スナップエンドウ・パセ リ・バナナ・玉ねぎ・ 小松菜・人参	SBハヤシの王子さま 顆粒・みりん・酒・出汁・ 醤油・酢・水・精製塩	牛乳 496 kcal 18.6 g 16.0 g 72.5 g 1.7 g	乳・小麦	牛乳 496 kcal 18.6 g 16.0 g 72.5 g 1.7 g	乳・小麦
13	土	ご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉とかぼちゃのおかか炒め すまし汁(大根・ 焼ふ) ヨーグルト	イチゴジャム・ご飯・ 砂糖・焼ふ・油	スケウタラ・ヨーグル ト・花かつお・牛乳・ 豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・チンゲン菜・ みかん缶・寒天・人参・ 大根	みりん・酒・出汁・ 醤油・水・精製塩	牛乳 424 kcal 20.6 g 11.1 g 64.3 g 0.8 g	乳・小麦	牛乳 424 kcal 20.6 g 11.1 g 64.3 g 0.8 g	乳・小麦
15	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の煮物 磯焼きポテト みそ汁(花ふ・ 長ねぎ)	ごま油・ご飯・じゃ が芋・花ふ・砂糖・ 小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・ 味噌	あおさ粉・ごぼう・ 玉ねぎ・人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん・ 酒・出汁・醤油・ 水・精製塩	牛乳 456 kcal 19.6 g 16.4 g 61.4 g 1.1 g	乳・小麦	牛乳 456 kcal 19.6 g 16.4 g 61.4 g 1.1 g	乳・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 塩分/g		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		497 20.5 16.5 71.1 1.3						

リ ト ル キ ャ ン 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 水分	アレルギー (低・中・高・無添加 食品の表示あり)	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 水分	アレルギー (低・中・高・無添加 食品の表示あり)
16	火	ご飯 白糸タラと春キャベツのバター炒め 豚肉の切干大根煮 みそ汁(なす・ インゲン) アップルゼリー	ごま・ご飯・バター・ 砂糖・小麦粉・米粉・ 油	シロイトタラ・牛乳・ 豆乳・豚肉・味噌	インゲン・キャベツ・ なす・パインナップ缶・ りんごジャム・寒天・ 玉ねぎ・人参・切干大根	ベーキングパウダー・ みりん・酒・出汁・ 醤油・精製塩	牛乳 501 kcal 18.4 g 14.3 g 79.1 g 1.1 g	乳・小麦	牛乳 501 kcal 18.4 g 14.3 g 79.1 g 1.1 g	乳・小麦
17	水	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き風 ほうれん草のサラダ すまし汁(白菜・ ワカメ)	ごま油・ご飯・バター・ りんごジャム・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・ 味噌	コーン・ピーマン・ ほうれん草・レーズン・ ワカメ・玉ねぎ・ 人参・白菜	ベーキングパウダー・ みりん・酒・出汁・ 醤油・酢・精製塩	牛乳 494 kcal 17.6 g 17.0 g 71.0 g 1.5 g	乳・小麦	牛乳 494 kcal 17.6 g 17.0 g 71.0 g 1.5 g	乳・小麦
18	木	ご飯 鮭フライ かぼちゃと豚肉の煮物 みそ汁(豆腐・ 油揚げ) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・ パン粉・マヨネーズ・ 砂糖・小麦粉・片栗粉・ 油	しらす干し・ヨーグル ト・牛乳・鮭・豆腐・ 豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜・ 人参	ケチャップ・酒・出汁・ 醤油・水・精製塩	牛乳 526 kcal 23.6 g 17.7 g 19.3 g 71.5 g 1.2 g	乳・卵・小麦	牛乳 526 kcal 23.6 g 17.7 g 19.3 g 71.5 g 1.2 g	乳・卵・小麦
19	金	ご飯 照り焼きハンバーグ さつま芋のコーンと えのき茸(もやし・ 焼ふ)	ご飯・さつま芋・ パン粉・砂糖・焼ふ・ 油	花かつお・牛乳・ 豆乳・豚肉・納豆・ 味噌	あおさ粉・コーン・ ブロッコリー・もやし・ 玉ねぎ・人参	えのき茸・オレンジ・ キャベツ・きゅうり・ トマト・人参	牛乳 507 kcal 20.2 g 14.5 g 80.0 g 0.9 g	乳・小麦	牛乳 507 kcal 20.2 g 14.5 g 80.0 g 0.9 g	乳・小麦
20	土	ご飯 助宗タラのごま煮 きゅうりとトマトの サラダ 鶏汁(鶏肉・キャベツ・ えのき茸) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・ 米粉・油	スケウタラ・牛乳・ 鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・オレンジ・ キャベツ・きゅうりと ^ト マ ^ト ・ 人参	ベーキングパウダー・ みりん・酒・出汁・ 醤油・酢・水	牛乳 510 kcal 20.2 g 14.5 g 77.1 g 1.5 g	乳・小麦	牛乳 510 kcal 20.2 g 14.5 g 77.1 g 1.5 g	乳・小麦
22	月	●混ぜ込みどろけ飯風 ●春雨豆腐あんかけ 茶碗蒸し風 みそ汁(玉ねぎ・ じゃが芋)	ご飯・じゃが芋・ 砂糖・春雨・片栗粉・ 油	牛乳・鶏肉・豆乳・ 豆腐・味噌・油揚げ・ 冷蔵ベーチチーズ Ca+Fe	かぼちゃ・チンゲン菜・ 寒天・玉ねぎ・人参	みりん・酒・出汁・ 醤油・水・精製塩	牛乳 507 kcal 21.3 g 18.9 g 68.3 g 1.7 g	乳・小麦	牛乳 507 kcal 21.3 g 18.9 g 68.3 g 1.7 g	乳・小麦
23	火	鉄分強化！ふりかけ カラスカレイの甘酢 漬け 豚肉と大根の炒め煮 みそ汁(ワカメ・ 花ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・ 小麦粉・油	カラスカレイ・きな粉・ 牛乳・豆乳・豚肉・ 味噌	オレンジ・パプリカ赤・ ワカメ・玉ねぎ・ 人参・大根	ふりかけ・ベーキング パウダー・酒・出汁・ 醤油・酢	牛乳 493 kcal 21.4 g 17.4 g 66.5 g 1.4 g	乳・小麦	牛乳 493 kcal 21.4 g 17.4 g 66.5 g 1.4 g	乳・小麦
24	水	ミートスパゲッティ 白菜と人参のツナ サラダ スープ(豆腐・ インゲン)	ご飯・スパゲッティ・ 砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆腐	インゲン・パセリ・ バナナ・玉ねぎ・ 人参・白菜	ウスターソース・ケ チャップ・みりん・ 酒・出汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 519 kcal 22.3 g 19.4 g 66.1 g 1.5 g	乳・小麦	牛乳 519 kcal 22.3 g 19.4 g 66.1 g 1.5 g	乳・小麦
25	木	ご飯 白糸タラのココロ揚 げ ひじきの炒り煮 みそ汁(玉ねぎ・ キャベツ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・さつま 芋・バター・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・ 豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・キャベツ・ ひじき・ほうれん草・ 玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・ みりん・酒・出汁・ 醤油・水	牛乳 505 kcal 18.0 g 17.2 g 74.8 g 1.4 g	乳・小麦	牛乳 505 kcal 18.0 g 17.2 g 74.8 g 1.4 g	乳・小麦
26	金	チキンハヤシライ ス きゅうりとスナッ プエンドウのコー ンサラダ スープ(小松菜・ しめじ) アップルゼリー	ごま油・ご飯・マカ ロニ・砂糖・片栗粉・ 油	牛乳・鶏肉・豚肉・ 味噌	きゅうり・コーン・ しめじ・スナップエン ドウ・パセリ・りんご ジャム・寒天・玉 ねぎ・小松菜・ 人参	SBハヤシの王子さ ま顆粒・みりん・ 酒・出汁・醤油・ 酢・水・精製塩	牛乳 503 kcal 18.4 g 16.0 g 74.1 g 1.7 g	乳・小麦	牛乳 503 kcal 18.4 g 16.0 g 74.1 g 1.7 g	乳・小麦
27	土	ご飯 助宗タラのみそ煮 豚肉とかぼちゃの おかか炒め すまし汁(大根・ 焼ふ) フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・ご飯・ 砂糖・焼ふ・油	スケウタラ・花かつ お・牛乳・豆乳・ 豚肉・味噌	かぼちゃ・チンゲン 菜・みかん缶・寒 天・人参・大根	みりん・酒・出汁・ 醤油・水・精製塩	牛乳 410 kcal 19.6 g 10.2 g 63.4 g 0.8 g	乳・小麦	牛乳 410 kcal 19.6 g 10.2 g 63.4 g 0.8 g	乳・小麦
30	火	ご飯 白糸タラと春キャ ベツのバター炒め 豚肉の切干大根煮 みそ汁(なす・ インゲン) アップルゼリー	ごま・ご飯・バター・ 砂糖・小麦粉・米粉・ 油	シロイトタラ・牛乳・ 豆乳・豚肉・味噌	インゲン・キャベツ・ なす・パインナップ 缶・りんごジャム・ 寒天・玉ねぎ・ 人参・切干大根	ベーキングパウダー・ みりん・酒・出汁・ 醤油・精製塩	牛乳 505 kcal 18.5 g 14.3 g 80.0 g 1.2 g	乳・小麦	牛乳 505 kcal 18.5 g 14.3 g 80.0 g 1.2 g	乳・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 塩分/g		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		497 20.5 16.5 71.1 1.3						