



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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ(1～2歳児のみ)	アレルギー	アレルギー
1	火	ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め トマトとほうれん草のおかかかえみそ汁(豆腐・玉ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油 花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水 牛乳 490 kcal 18.8 g 15.0 g 73.3 g 1.2 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 490 kcal 18.8 g 15.0 g 73.3 g 1.2 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー
2	水	ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) ●いもち風(北海道) すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・片栗粉・油 牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・きゅうり・しめじ・ピーマン・りんご・人参・大根 キャベツ・きゅうり・しめじ・ピーマン・りんご・人参・大根	ふりかけ・みりん・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 牛乳 497 kcal 21.9 g 14.3 g 76.7 g 1.2 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 497 kcal 21.9 g 14.3 g 76.7 g 1.2 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー
3	木	ご飯 れんこん鶏つくね マカロニソナサラダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ)	ご飯・バター・パン粉・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・油 ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ベヒーチーズCa+Fe	かぼちゃ・トマト・ほうれん草・れんこん・ワカメ・玉ねぎ・生姜 かぼちゃ・トマト・ほうれん草・れんこん・ワカメ・玉ねぎ・生姜	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 牛乳 543 kcal 20.9 g 21.5 g 70.4 g 1.9 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 543 kcal 20.9 g 21.5 g 70.4 g 1.9 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー
4	金	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油 しらす干し・牛乳・豚肉・納豆・豆腐・味噌	コーン・ごぼう・パプリカ・黄・玉ねぎ・小松菜・人参 コーン・ごぼう・パプリカ・黄・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水 牛乳 495 kcal 24.7 g 18.9 g 61.2 g 1.5 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 495 kcal 24.7 g 18.9 g 61.2 g 1.5 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー
5	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの竜田揚げ 鶏肉と白菜のみそ煮 すまし汁(ソメソメ・豆腐) ヨーグルト	ご飯・ソーメン・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 シロイタダ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	ハセリ・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参・白菜 ハセリ・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・酢・水 牛乳 526 kcal 22.4 g 16.8 g 75.6 g 1.3 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 526 kcal 22.4 g 16.8 g 75.6 g 1.3 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー
7	月	ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(りんご)	うどん・小麦粉・油 牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・りんご・小松菜・人参・大根 ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 470 kcal 21.8 g 18.4 g 59.0 g 1.4 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 470 kcal 21.8 g 18.4 g 59.0 g 1.4 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー
8	火	豚井 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・りんごジャム・花ふ・砂糖・小麦粉・油 牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・万能ねぎ インゲン・コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・水 牛乳 446 kcal 17.1 g 14.3 g 66.7 g 1.2 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 446 kcal 17.1 g 14.3 g 66.7 g 1.2 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー
9	水	ご飯 鮭フライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・なめこ) ヨーグルト	ごま・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・キャベツ・なめこ・人参 かぼちゃ・キャベツ・なめこ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 牛乳 597 kcal 27.6 g 19.4 g 84.4 g 1.0 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 597 kcal 27.6 g 19.4 g 84.4 g 1.0 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー
10	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりの和え物 スープ(ほうれん草・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油 しらす干し・牛乳・鶏肉	きゅうり・パセリ・バナナ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜 SBハヤシの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 445 kcal 16.7 g 14.6 g 68.0 g 1.9 g	乳・卵・小麦	午後おやつ 牛乳 445 kcal 16.7 g 14.6 g 68.0 g 1.9 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー
11	金	ご飯 鶏肉とさつま芋ののり塩炒め風 スパゲッティサラダ みそ汁(なす・しめじ)	ご飯・さつま芋・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・米粉・油 牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	あおさ粉・しめじ・なす・玉ねぎ・小松菜・人参 ベーキングパウダー・出し汁・酢・精製塩	牛乳 526 kcal 18.2 g 17.9 g 77.2 g 1.1 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 526 kcal 18.2 g 17.9 g 77.2 g 1.1 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー
12	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 豚肉の大根炒め みそ汁(花ふ・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉 きな粉・スケウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・ごぼう・玉ねぎ・人参・生姜・大根・万能ねぎ ふりかけ・みりん・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 421 kcal 21.5 g 13.2 g 57.7 g 1.0 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 421 kcal 21.5 g 13.2 g 57.7 g 1.0 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー
15	火	ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め かぶとほうれん草のおかかかえみそ汁(豆腐・玉ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油 花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	かぶ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・青ねぎ・白菜 ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 493 kcal 19.1 g 15.2 g 73.3 g 1.2 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 493 kcal 19.1 g 15.2 g 73.3 g 1.2 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー

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	アレルギー	アレルギー	午後おやつ(1～2歳児のみ)	アレルギー	アレルギー
16	水	ご飯 鮭のみそ焼き じゃが芋のきのこ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油 牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・きゅうり・しめじ・りんご・人参・大根 ふりかけ・みりん・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 480 kcal 21.7 g 14.0 g 73.3 g 1.1 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 480 kcal 21.7 g 14.0 g 73.3 g 1.1 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー
17	木	ご飯 れんこん鶏つくね マカロニソナサラダ 肉ふりかけごはん 塩もみきゅうり	ご飯・バター・パン粉・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・油 ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ベヒーチーズCa+Fe	かぼちゃ・トマト・ほうれん草・れんこん・ワカメ・玉ねぎ・生姜 かぼちゃ・トマト・ほうれん草・れんこん・ワカメ・玉ねぎ・生姜	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 牛乳 546 kcal 21.0 g 21.5 g 71.3 g 2.0 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 546 kcal 21.0 g 21.5 g 71.3 g 2.0 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー
18	金	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油 しらす干し・牛乳・豚肉・納豆・豆腐・味噌	コーン・ごぼう・パプリカ・黄・玉ねぎ・小松菜・人参 コーン・ごぼう・パプリカ・黄・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水 牛乳 500 kcal 24.8 g 18.9 g 62.4 g 1.5 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 500 kcal 24.8 g 18.9 g 62.4 g 1.5 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー
19	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの竜田揚げ 鶏肉と白菜のみそ煮 すまし汁(ソメソメ・豆腐) ヨーグルト	ご飯・ソーメン・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 シロイタダ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	ハセリ・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参・白菜 ハセリ・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・酢・水 牛乳 495 kcal 24.7 g 18.9 g 61.2 g 1.5 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 495 kcal 24.7 g 18.9 g 61.2 g 1.5 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー
21	月	ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(りんご)	うどん・小麦粉・油 牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・りんご・小松菜・人参・大根 ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 471 kcal 21.8 g 18.5 g 59.0 g 1.3 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 471 kcal 21.8 g 18.5 g 59.0 g 1.3 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー
22	火	豚井 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・りんごジャム・花ふ・砂糖・小麦粉・油 牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・万能ねぎ インゲン・コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	牛乳 441 kcal 17.1 g 14.3 g 65.5 g 1.2 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 441 kcal 17.1 g 14.3 g 65.5 g 1.2 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー
23	水	ご飯 鮭フライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・なめこ) ヨーグルト	ごま・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・キャベツ・なめこ・人参 かぼちゃ・キャベツ・なめこ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 牛乳 595 kcal 27.6 g 19.4 g 83.9 g 1.0 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 595 kcal 27.6 g 19.4 g 83.9 g 1.0 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー
24	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりの和え物 スープ(ほうれん草・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油 しらす干し・牛乳・鶏肉	きゅうり・パセリ・バナナ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜 SBハヤシの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 440 kcal 14.6 g 14.6 g 66.7 g 1.9 g	乳・卵・小麦	午後おやつ 牛乳 440 kcal 14.6 g 14.6 g 66.7 g 1.9 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー
25	金	ご飯 鶏肉とさつま芋ののり塩炒め風 スパゲッティサラダ みそ汁(なす・しめじ)	ご飯・さつま芋・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・米粉・油 牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	あおさ粉・しめじ・なす・玉ねぎ・小松菜・人参 ベーキングパウダー・出し汁・酢・精製塩	牛乳 526 kcal 18.2 g 17.9 g 77.1 g 1.1 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 526 kcal 18.2 g 17.9 g 77.1 g 1.1 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー
26	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 豚肉の大根炒め みそ汁(花ふ・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉 きな粉・スケウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・ごぼう・玉ねぎ・人参・生姜・大根・万能ねぎ ふりかけ・みりん・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 425 kcal 21.6 g 13.3 g 58.6 g 1.0 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 425 kcal 21.6 g 13.3 g 58.6 g 1.0 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー
28	月	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ じゃが芋と豚肉の甘辛がらみ みそ汁(チンゲン菜・なす) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油 カラスカレイ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	チンゲン菜・なす・りんご・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・長ねぎ ふりかけ・みりん・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 470 kcal 16.8 g 15.7 g 71.7 g 0.8 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 470 kcal 16.8 g 15.7 g 71.7 g 0.8 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー
29	火	ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め トマトとほうれん草のおかかかえみそ汁(豆腐・玉ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油 花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	かぶ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・青ねぎ・白菜 ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 488 kcal 18.7 g 14.9 g 72.9 g 1.2 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 488 kcal 18.7 g 14.9 g 72.9 g 1.2 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー

年齢	絵与栄養目標量		当月平均絵与栄養量			
	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	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	493	20.5	16.3	71.0	1.3



30	水	ご飯 鮭のみそ焼き じゃが芋のきのこ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油 牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・きゅうり・しめじ・りんご・人参・大根 ふりかけ・みりん・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 481 kcal 21.6 g 13.9 g 73.7 g 1.1 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 481 kcal 21.6 g 13.9 g 73.7 g 1.1 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー
31	木	●パンキンはん れんこんのせ鶏つくね スープ(ほうれん草・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油 牛乳・鶏肉・豆乳・冷蔵ベヒーチーズCa+Fe	かぼちゃ・かぼちゃ・しめじ・トマト・パセリ・ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参・生姜 ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 501 kcal 18.6 g 19.0 g 69.0 g 1.7 g	乳・小麦	午後おやつ 牛乳 501 kcal 18.6 g 19.0 g 69.0 g 1.7 g	アレルギー	アレルギー	アレルギー

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、13色食品群以外の使用食材に記載しております。
 ※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限ります。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。
 ※1～2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつ合計栄養価になります。