

リトキッズ	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		午前おやつ(1〜2歳児のみ)	午後おやつ	アレルギー
1	金	ご飯 鮭の和風ステーキ 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつまいも・バター・砂糖・焼か・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	みりん・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 483 kcal 22.8 g 18.3 g 61.5 g 1.4 g	乳・小麦 アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・大豆・そば・そば粉・小麦胚芽・そば粉・そば殻・そば殻抽出物)	
2	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げがらめ 白菜の煮浸し みそ汁(チンゲン菜・しめじ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	しめじ・チンゲン菜・人参・生姜・白菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 497 kcal 19.5 g 17.6 g 70.7 g 1.3 g	乳・小麦
5	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁(花ふ・ワカメ) アップルゼリー	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スクエウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・ほうれん草・りんご・シジュース・レーズン・ワカメ・寒天・人参	ベーキングパウダー・みりん・出し汁・醤油・水	牛乳 495 kcal 22.5 g 14.4 g 73.3 g 1.4 g	乳・小麦
6	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のどろみ煮 フルーツ(柿)	うどん・ご飯・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・ごぼう・柿・人参・水菜・大根・長ねぎ	ふりかけ・みりん・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 448 kcal 17.7 g 13.5 g 68.3 g 1.4 g	乳・小麦 アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・大豆・そば・そば粉・小麦胚芽・そば粉・そば殻・そば殻抽出物)
7	木	ご飯 カラスカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁(かぶ・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・さつまいも・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・味噌・油揚げ	かぶ・パプリカ黄・りんご・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 481 kcal 14.9 g 15.5 g 76.9 g 0.9 g	乳・小麦
8	金	ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁(ほうれん草・ソーメン)	ご飯・ソーメン・砂糖・小麦粉・油・マヨネーズ	ソナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	きゅうり・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・水菜	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 493 kcal 20.3 g 16.7 g 69.5 g 1.3 g	乳・小麦
9	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁(玉ねぎ・インゲン) フルーツ(柿)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スクエウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・グリーンピース・トマト・りんご・レーズン・柿・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん・酒・出し汁・醤油	牛乳 472 kcal 20.0 g 13.2 g 75.1 g 1.0 g	乳・小麦
11	月	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 鶏汁(鶏肉・白菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油・里芋	シロイタダ・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	みりん・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 466 kcal 21.5 g 13.1 g 69.4 g 0.9 g	乳・小麦
12	火	ご飯 ハンバーグケチャップソース かぶとワカメのサラダ スープ(豆腐・長ねぎ)	ご飯・パン粉・マカロニミックス・砂糖・油	きな粉・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉	かぶ・ワカメ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白桃缶	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 464 kcal 18.8 g 16.8 g 63.3 g 1.0 g	乳・小麦
13	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 きゅうりと人参のごまさだ みそ汁(なす・ごぼう)	ご飯・バター・りんご・シジュース・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・厚揚げ・豆乳・味噌	えのき茸・きゅうり・ごぼう・なす・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 519 kcal 19.7 g 20.6 g 69.0 g 1.3 g	乳・小麦
14	木	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁(大根・万能ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ソナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 470 kcal 18.5 g 18.1 g 64.2 g 1.1 g	乳・小麦
15	金	●鮭ちらし寿司 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・バター・砂糖・焼か・油	牛乳・鮭・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	かぶ・きゅうり・コーン・ごぼう・りんご・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 464 kcal 23.2 g 18.6 g 55.8 g 1.5 g	乳・小麦
年齢		給栄養目標量			当月平均給栄養量			
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		
2〜3歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	485	20.2	16.1	70.0	1.2	



リトキッズ	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		午前おやつ(1〜2歳児のみ)	午後おやつ	アレルギー
16	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げがらめ 白菜の煮浸し みそ汁(チンゲン菜・しめじ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	しめじ・チンゲン菜・人参・生姜・白菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 500 kcal 19.6 g 17.6 g 71.6 g 1.4 g	乳・小麦
18	月	マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 492 kcal 17.8 g 14.3 g 78.4 g 1.2 g	乳・小麦
19	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(柿)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スクエウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・ほうれん草・りんご・シジュース・ワカメ・人参	ベーキングパウダー・みりん・出し汁・醤油・水	牛乳 485 kcal 22.2 g 14.2 g 71.5 g 1.4 g	乳・小麦
20	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のどろみ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・ご飯・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・ごぼう・バナナ・人参・水菜・大根・長ねぎ	ふりかけ・みりん・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 454 kcal 18.3 g 14.2 g 67.8 g 1.3 g	乳・小麦 アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・大豆・そば・そば粉・小麦胚芽・そば粉・そば殻・そば殻抽出物)
21	木	ご飯 カラスカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁(かぶ・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・さつまいも・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・味噌・油揚げ	かぶ・パプリカ黄・りんご・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 476 kcal 14.9 g 15.5 g 75.7 g 0.9 g	乳・小麦
22	金	ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁(ほうれん草・ソーメン)	ご飯・ソーメン・砂糖・小麦粉・油・マヨネーズ	ソナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	きゅうり・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・水菜	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 491 kcal 20.3 g 16.7 g 69.0 g 1.3 g	乳・小麦
25	月	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 鶏汁(鶏肉・白菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油・里芋	シロイタダ・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	みりん・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 470 kcal 21.6 g 13.2 g 70.3 g 0.9 g	乳・小麦
26	火	ご飯 ハンバーグケチャップソース かぶとワカメのサラダ スープ(豆腐・長ねぎ)	ご飯・パン粉・マカロニミックス・砂糖・油	きな粉・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉	かぶ・ワカメ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白桃缶	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 467 kcal 18.9 g 16.8 g 64.2 g 1.1 g	乳・小麦
27	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 きゅうりと人参のごまさだ みそ汁(なす・ごぼう)	ご飯・バター・りんご・シジュース・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・厚揚げ・豆乳・味噌	えのき茸・きゅうり・ごぼう・なす・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 524 kcal 19.8 g 20.6 g 70.2 g 1.3 g	乳・小麦
28	木	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁(大根・万能ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ソナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 468 kcal 18.4 g 17.9 g 63.9 g 1.1 g	乳・小麦
29	金	●舞茸ご飯 ●鮭とさつまいもの磯風味炒め ●かぶと豚肉の煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・さつまいも・バター・砂糖・焼か・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	あおさ粉・かぶ・ごぼう・バナナ・玉ねぎ・人参・水菜・舞茸	みりん・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 521 kcal 23.7 g 19.7 g 67.0 g 1.5 g	乳・小麦
30	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げがらめ 白菜の煮浸し みそ汁(チンゲン菜・しめじ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	しめじ・チンゲン菜・人参・生姜・白菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 501 kcal 19.6 g 17.7 g 71.6 g 1.3 g	乳・小麦

※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、「3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です。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。
 ※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。