

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		午前おやつ(1～2歳児のみ)	午後おやつ	アレルギー
4 土	ご飯 白糸タラのバター焼き 高野豆腐と野菜ののろみ煮 鶏汁(鶏肉・花ふ・長ねぎ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・バター・花ふ・砂糖 片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・高野豆腐・豆乳・味噌・茹小豆缶	ほうれん草・みかん缶・黄桃缶・寒天・人参・長ねぎ・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	430 kcal 22.8 g 10.7 g 64.4 g 0.8 g	乳・小麦
6 月	ご飯 助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) アップゼリー	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	きな粉・スクワタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん・出し汁・醤油・水	牛乳	493 kcal 20.2 g 15.4 g 72.7 g 1.1 g	乳・小麦
7 火	ソース焼きうどん じゃが芋のブロッコリーサラダ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・コーン・スナッブエンドウ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	471 kcal 18.9 g 16.5 g 65.8 g 1.5 g	乳・卵・小麦
8 水	ご飯 白糸タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ(豆腐・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐	しめじ・バナナ・ほうれん草・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	477 kcal 19.5 g 14.9 g 70.3 g 1.3 g	乳・小麦
9 木	カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ(チンゲン菜・ごぼう) ヨーグルト	うどん・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・厚揚げ・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・小松菜・人参	SBカレーの王子さま顆粒・みりん・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	506 kcal 47.1 g 16.2 g 74.0 g 1.6 g	乳・小麦
10 金	ご飯 鶏肉と冬野菜の生煮炒め 春雨サラダ みそ汁(焼ふ・ワカメ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・春雨・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ペーパーチーズCa+Fe	きゅうり・パプリカ黄・れんこん・ワカメ・人参・生姜・白菜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳	522 kcal 21.0 g 19.3 g 70.4 g 1.8 g	乳・小麦
11 土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜のみそ煮 大根とコーンのおかかサラダ すまし汁(小松菜・えのき茸)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	花かつお・牛乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	えのき茸・かぼちゃ・コーン・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・大根	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	457 kcal 16.2 g 14.6 g 71.0 g 1.0 g	乳・小麦
14 火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ワカメ) フルーツ(白桃缶)	イチゴジャム・ご飯・さつまいも・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・みかん缶・ワカメ・寒天・人参・白桃缶	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	544 kcal 18.6 g 19.4 g 79.4 g 0.8 g	乳・小麦
15 水	イベント献立 ●松風焼き ●紅白なます すまし汁(なす・ソーメン)	おこめリング・ごま・ご飯・ソーメン・パン粉・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	あおさ粉・かぼちゃ・きゅうり・なす・人参・生姜・大根・長ねぎ	みりん・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	447 kcal 15.5 g 14.0 g 70.7 g 1.1 g	乳・小麦
16 木	ご飯 鮭の塩あん煮 じゃが芋と豚肉の金平炒め みそ汁(玉ねぎ・なめこ) フルーツ(みかん)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鮭・豆乳・豚肉・味噌	チンゲン菜・なめこ・みかん・レーズン・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	499 kcal 21.5 g 13.5 g 78.9 g 1.3 g	乳・小麦
17 金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁(油揚げ・かぶ)	ごま油・ご飯・パン粉・マカロニミックス・砂糖・米粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	かぶ・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ふりかけ・みりん・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	546 kcal 20.7 g 18.8 g 77.0 g 1.4 g	乳・小麦
18 土	ご飯 白糸タラのバター焼き 豆腐と野菜ののろみ煮 鶏汁(鶏肉・花ふ・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・花ふ・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	オレンジ・ほうれん草・黄桃缶・寒天・人参・長ねぎ・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	434 kcal 22.8 g 10.9 g 65.1 g 0.8 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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物食塩相当量		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	
	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		492	20.3	16.3	70.9	1.2	

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		午前おやつ(1～2歳児のみ)	午後おやつ	アレルギー
20 月	ご飯 助宗タラのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	きな粉・スクワタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・りんご・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん・出し汁・醤油・水	牛乳	476 kcal 20.1 g 15.4 g 70.2 g 1.1 g	乳・小麦
21 火	ソース焼きうどん じゃが芋のブロッコリーサラダ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	チーズ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・コーン・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	463 kcal 18.7 g 16.6 g 64.5 g 1.5 g	乳・小麦
22 水	ご飯 白糸タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ(豆腐・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐	しめじ・バナナ・ほうれん草・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	472 kcal 19.4 g 14.9 g 69.0 g 1.3 g	乳・小麦
23 木	カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ(チンゲン菜・ごぼう) ヨーグルト	うどん・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・厚揚げ・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・小松菜・人参	SBカレーの王子さま顆粒・みりん・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	506 kcal 21.1 g 16.3 g 73.9 g 1.6 g	乳・小麦
24 金	イベント献立 ●ツナのおおさおにぎり ●鶏肉と冬野菜の生煮炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・春雨・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・冷蔵ペーパーチーズCa+Fe	あおさ粉・きゅうり・バナナ・パプリカ黄・れんこん・人参・生姜・白菜	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水	牛乳	566 kcal 22.0 g 22.1 g 74.0 g 1.6 g	乳・小麦
25 土	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜のみそ煮 大根とコーンのおかかサラダ すまし汁(小松菜・えのき茸)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	花かつお・牛乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	えのき茸・かぼちゃ・コーン・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・大根	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	460 kcal 16.3 g 14.6 g 71.9 g 1.1 g	乳・小麦
27 月	鶏肉の和豆乳スープパスタ きゅうりとコーンのひじきサラダ フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・スパゲティ・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・コーン・チンゲン菜・ひじき・人参	みりん・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳	540 kcal 25.5 g 21.2 g 67.6 g 1.3 g	乳・小麦
28 火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ワカメ) フルーツ(りんご)	イチゴジャム・ご飯・さつまいも・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・みかん缶・りんご・ワカメ・寒天・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	540 kcal 18.4 g 19.4 g 79.5 g 0.8 g	乳・小麦
29 水	三色丼 大根と人参のサラダ みそ汁(なす・長ねぎ)	おこめリング・ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	みりん・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	447 kcal 15.3 g 14.4 g 70.0 g 0.9 g	乳・小麦
30 木	ご飯 鮭の塩あん煮 じゃが芋と豚肉の金平炒め みそ汁(玉ねぎ・なめこ) フルーツ(みかん)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鮭・豆乳・豚肉・味噌	チンゲン菜・なめこ・みかん・レーズン・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳	494 kcal 21.5 g 13.5 g 77.7 g 1.3 g	乳・小麦
31 金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	ごま油・ご飯・パン粉・マカロニミックス・砂糖・米粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	かぶ・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ふりかけ・みりん・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳	544 kcal 20.7 g 18.8 g 76.5 g 1.4 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。
 ※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・午後おやつのご合計栄養価になります。