

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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物食塩相当量	アレルギー	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物食塩相当量	アレルギー
1	土	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のしらす煮 みそ汁(れんこん・えのき茸)	ご飯・砂糖・小麦粉・油 おから・しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・ほうれん草・りんご・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油	牛乳 501 kcal 19.4 g 16.9 g 74.3 g 1.4 g	乳・小麦	牛乳 501 kcal 19.4 g 16.9 g 74.3 g 1.4 g	牛乳 501 kcal 19.4 g 16.9 g 74.3 g 1.4 g	牛乳 501 kcal 19.4 g 16.9 g 74.3 g 1.4 g	501 kcal 19.4 g 16.9 g 74.3 g 1.4 g	乳・小麦	牛乳 501 kcal 19.4 g 16.9 g 74.3 g 1.4 g
3	月	●鬼さんライス マカロニツナサラダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつまいも・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・コーン・りんご・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	ケチャップ・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 535 kcal 18.5 g 16.2 g 85.1 g 1.3 g	乳・小麦	牛乳 535 kcal 18.5 g 16.2 g 85.1 g 1.3 g	牛乳 535 kcal 18.5 g 16.2 g 85.1 g 1.3 g	牛乳 535 kcal 18.5 g 16.2 g 85.1 g 1.3 g	535 kcal 18.5 g 16.2 g 85.1 g 1.3 g	乳・小麦	牛乳 535 kcal 18.5 g 16.2 g 85.1 g 1.3 g
4	火	ご飯 助宗タラと冬野菜の塩生姜煮 じゃが芋と人参のおかか炒め 具だくさん汁(豚肉・キャベツ・油揚げ) フルーツ(いよかん)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油 スケウタラ・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	いよかん・かぶ・キャベツ・玉ねぎ・人参・水菜・生姜	ケチャップ・みりん・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 507 kcal 20.9 g 26.0 g 58.2 g 1.4 g	乳・小麦	牛乳 507 kcal 20.9 g 26.0 g 58.2 g 1.4 g	牛乳 507 kcal 20.9 g 26.0 g 58.2 g 1.4 g	牛乳 507 kcal 20.9 g 26.0 g 58.2 g 1.4 g	507 kcal 20.9 g 26.0 g 58.2 g 1.4 g	乳・小麦	牛乳 507 kcal 20.9 g 26.0 g 58.2 g 1.4 g
5	水	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁(大根・もやし)	ご飯・マカロニミック ス・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・茹こ大豆缶	チンゲン菜・トマト・パナ・もやし・人参・大根	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 503 kcal 20.2 g 19.2 g 66.6 g 1.0 g	乳・小麦	牛乳 503 kcal 20.2 g 19.2 g 66.6 g 1.0 g	牛乳 503 kcal 20.2 g 19.2 g 66.6 g 1.0 g	牛乳 503 kcal 20.2 g 19.2 g 66.6 g 1.0 g	503 kcal 20.2 g 19.2 g 66.6 g 1.0 g	乳・小麦	牛乳 503 kcal 20.2 g 19.2 g 66.6 g 1.0 g
6	木	ご飯 オカラカサレの煮付け 炒りおから みそ汁(ほうれん草・さつまいも) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつまいも・りんご・ジャム・砂糖・小麦粉・油 おから・カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・味噌	オレンジ・ごぼう・ほうれん草・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油	牛乳 489 kcal 16.5 g 13.9 g 80.0 g 1.3 g	乳・小麦	牛乳 489 kcal 16.5 g 13.9 g 80.0 g 1.3 g	牛乳 489 kcal 16.5 g 13.9 g 80.0 g 1.3 g	牛乳 489 kcal 16.5 g 13.9 g 80.0 g 1.3 g	489 kcal 16.5 g 13.9 g 80.0 g 1.3 g	乳・小麦	牛乳 489 kcal 16.5 g 13.9 g 80.0 g 1.3 g
7	金	スパゲッティミートソース かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ(キャベツ・万能ねぎ)	ご飯・スパゲッティ・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油 チーズ・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 493 kcal 19.2 g 17.7 g 70.2 g 1.3 g	乳・卵・小麦	牛乳 493 kcal 19.2 g 17.7 g 70.2 g 1.3 g	牛乳 493 kcal 19.2 g 17.7 g 70.2 g 1.3 g	牛乳 493 kcal 19.2 g 17.7 g 70.2 g 1.3 g	493 kcal 19.2 g 17.7 g 70.2 g 1.3 g	乳・卵・小麦	牛乳 493 kcal 19.2 g 17.7 g 70.2 g 1.3 g
8	土	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油 牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	きゅうり・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 489 kcal 19.0 g 15.8 g 72.6 g 1.0 g	乳・小麦	牛乳 489 kcal 19.0 g 15.8 g 72.6 g 1.0 g	牛乳 489 kcal 19.0 g 15.8 g 72.6 g 1.0 g	牛乳 489 kcal 19.0 g 15.8 g 72.6 g 1.0 g	489 kcal 19.0 g 15.8 g 72.6 g 1.0 g	乳・小麦	牛乳 489 kcal 19.0 g 15.8 g 72.6 g 1.0 g
10	月	ご飯 肉豆腐 かぶのコンサラダ みそ汁(じゃが芋・ごぼう)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油 牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・茹こ大豆缶	インゲン・かぶ・コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 474 kcal 19.2 g 15.0 g 70.5 g 1.1 g	乳・小麦	牛乳 474 kcal 19.2 g 15.0 g 70.5 g 1.1 g	牛乳 474 kcal 19.2 g 15.0 g 70.5 g 1.1 g	牛乳 474 kcal 19.2 g 15.0 g 70.5 g 1.1 g	474 kcal 19.2 g 15.0 g 70.5 g 1.1 g	乳・小麦	牛乳 474 kcal 19.2 g 15.0 g 70.5 g 1.1 g
12	水	鶏肉の野菜あんかけ丼 さつまいも人参のサラダ みそ汁(長ねぎ・花ふ)	ご飯・さつまいも・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	しめじ・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 525 kcal 19.8 g 20.3 g 70.5 g 1.8 g	乳・小麦	牛乳 525 kcal 19.8 g 20.3 g 70.5 g 1.8 g	牛乳 525 kcal 19.8 g 20.3 g 70.5 g 1.8 g	牛乳 525 kcal 19.8 g 20.3 g 70.5 g 1.8 g	525 kcal 19.8 g 20.3 g 70.5 g 1.8 g	乳・小麦	牛乳 525 kcal 19.8 g 20.3 g 70.5 g 1.8 g
13	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 スケウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・トマト・ひじき・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 467 kcal 20.1 g 14.5 g 69.9 g 1.3 g	乳・小麦	牛乳 467 kcal 20.1 g 14.5 g 69.9 g 1.3 g	牛乳 467 kcal 20.1 g 14.5 g 69.9 g 1.3 g	牛乳 467 kcal 20.1 g 14.5 g 69.9 g 1.3 g	467 kcal 20.1 g 14.5 g 69.9 g 1.3 g	乳・小麦	牛乳 467 kcal 20.1 g 14.5 g 69.9 g 1.3 g
14	金	●バレンタイン☆ハヤシライス キャベツともやしのサラダ スープ(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油 ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・バナナ・もやし・ワカメ・玉ねぎ・人参	SBハヤシの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 465 kcal 17.4 g 15.3 g 70.7 g 1.9 g	乳・小麦	牛乳 465 kcal 17.4 g 15.3 g 70.7 g 1.9 g	牛乳 465 kcal 17.4 g 15.3 g 70.7 g 1.9 g	牛乳 465 kcal 17.4 g 15.3 g 70.7 g 1.9 g	465 kcal 17.4 g 15.3 g 70.7 g 1.9 g	乳・小麦	牛乳 465 kcal 17.4 g 15.3 g 70.7 g 1.9 g
15	土	鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のしらす煮 みそ汁(れんこん・えのき茸)	ご飯・砂糖・小麦粉・油 おから・しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	えのき茸・ほうれん草・りんご・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油	牛乳 506 kcal 19.5 g 16.9 g 75.5 g 1.4 g	乳・小麦	牛乳 506 kcal 19.5 g 16.9 g 75.5 g 1.4 g	牛乳 506 kcal 19.5 g 16.9 g 75.5 g 1.4 g	牛乳 506 kcal 19.5 g 16.9 g 75.5 g 1.4 g	506 kcal 19.5 g 16.9 g 75.5 g 1.4 g	乳・小麦	牛乳 506 kcal 19.5 g 16.9 g 75.5 g 1.4 g
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 485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		たんぱく質g 20.2		脂質g 16.3		炭水化物g 70.6		食塩相当量g 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	午前おやつ(1~2歳児のみ)		午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物食塩相当量	アレルギー	午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物食塩相当量	アレルギー
17	月	ご飯 そぼろの彩り野菜炒め マカロニツナサラダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ)	ご飯・さつまいも・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・コーン・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 507 kcal 18.3 g 16.0 g 77.7 g 1.3 g	乳・小麦	牛乳 507 kcal 18.3 g 16.0 g 77.7 g 1.3 g	牛乳 507 kcal 18.3 g 16.0 g 77.7 g 1.3 g	牛乳 507 kcal 18.3 g 16.0 g 77.7 g 1.3 g	507 kcal 18.3 g 16.0 g 77.7 g 1.3 g	乳・小麦	牛乳 507 kcal 18.3 g 16.0 g 77.7 g 1.3 g
18	火	ご飯 助宗タラと冬野菜の塩生姜煮 じゃが芋と人参のおかか炒め 具だくさん汁(豚肉・キャベツ・油揚げ) フルーツ(いよかん)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油 スケウタラ・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	いよかん・かぶ・キャベツ・玉ねぎ・人参・水菜・生姜	ケチャップ・みりん・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 508 kcal 26.0 g 21.0 g 58.2 g 1.3 g	乳・小麦	牛乳 508 kcal 26.0 g 21.0 g 58.2 g 1.3 g	牛乳 508 kcal 26.0 g 21.0 g 58.2 g 1.3 g	牛乳 508 kcal 26.0 g 21.0 g 58.2 g 1.3 g	508 kcal 26.0 g 21.0 g 58.2 g 1.3 g	乳・小麦	牛乳 508 kcal 26.0 g 21.0 g 58.2 g 1.3 g
19	水	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁(大根・もやし)	ご飯・マカロニミック ス・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・茹こ大豆缶	チンゲン菜・トマト・パナ・もやし・人参・大根	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 498 kcal 20.2 g 19.2 g 65.4 g 1.0 g	乳・小麦	牛乳 498 kcal 20.2 g 19.2 g 65.4 g 1.0 g	牛乳 498 kcal 20.2 g 19.2 g 65.4 g 1.0 g	牛乳 498 kcal 20.2 g 19.2 g 65.4 g 1.0 g	498 kcal 20.2 g 19.2 g 65.4 g 1.0 g	乳・小麦	牛乳 498 kcal 20.2 g 19.2 g 65.4 g 1.0 g
20	木	ご飯 オカラカサレの煮付け 炒りおから みそ汁(ほうれん草・さつまいも) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつまいも・りんご・ジャム・砂糖・小麦粉・油 おから・カラスカレイ・ヨーグルト・牛乳・味噌	オレンジ・ごぼう・ほうれん草・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油	牛乳 487 kcal 16.5 g 13.9 g 79.5 g 1.3 g	乳・小麦	牛乳 487 kcal 16.5 g 13.9 g 79.5 g 1.3 g	牛乳 487 kcal 16.5 g 13.9 g 79.5 g 1.3 g	牛乳 487 kcal 16.5 g 13.9 g 79.5 g 1.3 g	487 kcal 16.5 g 13.9 g 79.5 g 1.3 g	乳・小麦	牛乳 487 kcal 16.5 g 13.9 g 79.5 g 1.3 g
21	金	スパゲッティミートソース かぼちゃとブロッコリーのサラダ スープ(キャベツ・万能ねぎ)	ご飯・スパゲッティ・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油 チーズ・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 488 kcal 19.1 g 17.7 g 68.9 g 1.3 g	乳・卵・小麦	牛乳 488 kcal 19.1 g 17.7 g 68.9 g 1.3 g	牛乳 488 kcal 19.1 g 17.7 g 68.9 g 1.3 g	牛乳 488 kcal 19.1 g 17.7 g 68.9 g 1.3 g	488 kcal 19.1 g 17.7 g 68.9 g 1.3 g	乳・卵・小麦	牛乳 488 kcal 19.1 g 17.7 g 68.9 g 1.3 g
22	土	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・焼ふ・油 牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	きゅうり・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 489 kcal 19.0 g 15.9 g 72.5 g 1.0 g	乳・小麦	牛乳 489 kcal 19.0 g 15.9 g 72.5 g 1.0 g	牛乳 489 kcal 19.0 g 15.9 g 72.5 g 1.0 g	牛乳 489 kcal 19.0 g 15.9 g 72.5 g 1.0 g	489 kcal 19.0 g 15.9 g 72.5 g 1.0 g	乳・小麦	牛乳 489 kcal 19.0 g 15.9 g 72.5 g 1.0 g
25	火	ご飯 白糸タラの蔵風味焼き 冬野菜と豚肉の煮物 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) アップルゼリー	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油 しらす干し・シロイタダ・花かつお・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・チンゲン菜・りんご・ジュース・れんこん・ワカメ・寒天・人参	みりん・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 475 kcal 19.9 g 13.0 g 73.9 g 1.3 g	乳・小麦	牛乳 475 kcal 19.9 g 13.0 g 73.9 g 1.3 g	牛乳 475 kcal 19.9 g 13.0 g 73.9 g 1.3 g	牛乳 475 kcal 19.9 g 13.0 g 73.9 g 1.3 g	475 kcal 19.9 g 13.0 g 73.9 g 1.3 g	乳・小麦	牛乳 475 kcal 19.9 g 13.0 g 73.9 g 1.3 g
26	水	鶏肉の野菜あんかけ丼 さつまいも人参のサラダ みそ汁(花ふ・長ねぎ)	ご飯・さつまいも・バター・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	しめじ・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	ベーキングパウダー・みりん・酒・出し汁・醤油・酢	牛乳 523 kcal 19.7 g 20.1 g 70.2 g 1.8 g	乳・小麦	牛乳 523 kcal 19.7 g 20.1 g 70.2 g 1.8 g	牛乳 523 kcal 19.7 g 20.1 g 70.2 g 1.8 g	牛乳 523 kcal 19.7 g 20.1 g 70.2 g 1.8 g	523 kcal 19.7 g 20.1 g 70.2 g 1.8 g	乳・小麦	牛乳 523 kcal 19.7 g 20.1 g 70.2 g 1.8 g
27	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 スケウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・トマト・ひじき・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 468 kcal 20.0 g 14.4 g 70.3 g 1.3 g	乳・小麦	牛乳 468 kcal 20.0 g 14.4 g 70.3 g 1.3 g	牛乳 468 kcal 20.0 g 14.4 g 70.3 g 1.3 g	牛乳 468 kcal 20.0 g 14.4 g 70.3 g 1.3 g	468 kcal 20.0 g 14.4 g 70.3 g 1.3 g	乳・小麦	牛乳 468 kcal 20.0 g 14.4 g 70.3 g 1.3 g
28	金	ハヤシライス キャベツともやしのサラダ スープ(かぼちゃ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油 ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・バナナ・もやし・ワカメ・玉ねぎ・人参	SBハヤシの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 466 kcal 17.4 g 15.4 g 70.7 g 1.8 g	乳・小麦	牛乳 466 kcal 17.4 g 15.4 g 70.7 g 1.8 g	牛乳 466 kcal 17.4 g 15.4 g 70.7 g 1.8 g	牛乳 466 kcal 17.4 g 15.4 g 70.7 g 1.8 g	466 kcal 17.4 g 15.4 g 70.7 g 1.8 g	乳・小麦	牛乳 466 kcal 17.4 g 15.4 g 70.7 g 1.8 g

※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。