

リトルキッズ		昼食	3色食品群				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	3色食品群以外の使用食材	午前おやつ(1～2歳児のみ)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)
							午後おやつ		
1	土	ロールパン ヨーグルト 野菜ジュース	バター・小麦粉	ヨーグルト	野菜ジュース			291 kcal 5.9 g 7.4 g 50.3 g 0.3 g	乳・小麦
2	日								
3	月	文化の日							
4	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・ほうれん草と小松菜せんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スクソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌	キャベツ・ほうれん草・りんごジュース・ワカメ・寒天・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい	496 kcal 22.4 g 14.3 g 73.7 g 1.3 g	乳成分・小麦
5	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとりみ煮 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・しめじ・柿・人参・大根・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	446 kcal 17.6 g 13.6 g 67.5 g 1.3 g	乳成分・小麦
6	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	ごま・ご飯・さつま芋・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 さつま芋ようかん フルーツ(りんご)	476 kcal 14.9 g 15.5 g 75.7 g 0.9 g	乳成分・小麦
7	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)	ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・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・酢・精製塩	牛乳 ふんわりどら焼き	491 kcal 20.3 g 16.7 g 69.0 g 1.3 g	乳成分・小麦
8	土	ロールパン ヨーグルト 野菜ジュース	バター・小麦粉	ヨーグルト	野菜ジュース			291 kcal 5.9 g 7.4 g 50.3 g 0.3 g	乳・小麦
9	日								
10	月	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(りんご)	いわしせんべい・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・花かつお・牛乳・味噌・油揚げ	チンゲン菜・りんご・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい	474 kcal 16.8 g 14.2 g 74.6 g 1.1 g	乳成分・小麦
11	火	ご飯 豚肉のケチャップがらめ かぶとコーンのサラダ スープ(豆腐・長ねぎ)	ご飯・バター・砂糖・焼ふ・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	かぶ・コーン・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	453 kcal 19.0 g 19.5 g 54.8 g 1.5 g	乳成分・小麦
12	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・厚揚げ・味噌	えのき茸・オレンジ・ごぼう・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 マカロニきなこ フルーツ(オレンジ)	501 kcal 22.4 g 16.7 g 70.8 g 0.9 g	乳成分・小麦
13	木	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁(大根・花ふ)	ご飯・しらす&わかめせんべい・花ふ・砂糖・油	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	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい	475 kcal 19.6 g 14.4 g 72.8 g 1.1 g	乳成分・小麦
14	金	●鮭ちらし寿司 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレック缶・ヨーグルト・牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・きゅうり・コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ツナと野菜のおやき風	489 kcal 24.8 g 17.8 g 61.2 g 1.2 g	乳成分・小麦
15	土	ロールパン ヨーグルト 野菜ジュース	バター・小麦粉	ヨーグルト	野菜ジュース			291 kcal 5.9 g 7.4 g 50.3 g 0.3 g	乳・小麦
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量					
		エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		
3～5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	595	24.5	18.5	88.6	1.5		
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	482	20.1	15.6	70.4	1.2	食べ物は良く噛んで食べましょう。良く	

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠



赤と黄色の落ち葉、
秋を感じますね。



食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

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	午前おやつ(1～2歳児のみ)	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塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)
16	日									
17	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	牛乳・豚肉	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング	490 17.8 14.3 78.0 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦
18	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・とうもろこしすなっく・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌	キャベツ・ほうれん草・りんごジュース・ワカメ・寒天・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 とうもろこしすなっく	489 22.0 14.3 72.2 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦
19	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとりみ煮 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・しめじ・柿・人参・大根・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	446 17.6 13.7 67.4 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦
20	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	ごま・ご飯・さつま芋・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 さつま芋ようかん フルーツ(りんご)	480 15.0 15.6 76.6 0.9	kcal g g g g	乳成分・小麦
21	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)	ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・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・酢・精製塩	牛乳 ふんわりどら焼き	494 20.4 16.7 69.9 1.4	kcal g g g g	乳成分・小麦
22	土	ロールパン ヨーグルト 野菜ジュース	バター・小麦粉	ヨーグルト	野菜ジュース			291 5.9 7.4 50.3 0.3	kcal g g g g	乳・小麦
23	日	勤労感謝の日								
24	月	振替休日								
25	火	ご飯 豚肉のケチャップがらめ かぶとコーンのサラダ スープ(豆腐・長ねぎ)	ご飯・バター・砂糖・焼ふ・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	かぶ・コーン・パセリ粉・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 キャラメル風おフランス鉄分強化チーズ	456 19.0 19.6 55.0 1.4	kcal g g g g	乳成分・小麦
26	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・マカロニ・砂糖・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・厚揚げ・味噌	えのき茸・オレンジ・ごぼう・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 マカロニきなこ フルーツ(オレンジ)	496 22.4 16.7 69.6 0.9	kcal g g g g	乳成分・小麦
27	木	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁(大根・花ふ)	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・花ふ・砂糖・油	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	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング	473 19.6 14.4 72.3 1.1	kcal g g g g	乳成分・小麦
28	金	●舞茸ご飯 ●鮭とキャベツの甘酢バター炒め ●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・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・ごぼう・バナナ・玉ねぎ・人参・水菜・舞茸	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ツナと野菜のおやき風	486 22.3 17.0 64.7 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦
29	土	ロールパン ヨーグルト 野菜ジュース	バター・小麦粉	ヨーグルト	野菜ジュース			291 5.9 7.4 50.3 0.3	kcal g g g g	乳・小麦
30	日									

※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 の合計栄養価になります。