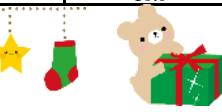


リトルキッズ	星 食	12月	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材			1~2歳児		
							午前おやつ(1~2歳児のみ)	午後おやつ	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	アレルギー(乳成分・卵・小麦・落花生・そばえび・かに・くるみ)	
1	月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁(じやが芋・長ねぎ)	ご飯・じやが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	花かつお・牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・トマト・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水			420 17.4 13.1 62.8 0.9	kcal g g g g	
2	火	ツナピラフ トマト煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ スープ(豆腐・キャベツ・玉ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じやが芋・スパゲッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・油・小魚せんべい	牛乳・ツナフレーク缶・ハンバーグ・豆腐	オレンジ・カットトマト・パック・キャベツ・きゅうり・パセリ粉・玉ねぎ・人参	ウスターーソース・ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい		kcal g g g g	乳成分・小麦	
3	水	ナポリタン 大根のコーンサラダ スープ(人参・長ねぎ)	ごま・ご飯・スパゲッティ・砂糖・油	花かつお・牛乳・豚肉	インゲン・コーン・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	ウスターーソース・ケチャップ・ぶりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 おかひ入りごまふりかけおにぎりトマト		448 18.8 15.6 62.8 1.0	kcal g g g g	乳成分・小麦
4	木	ご飯 助宗タラのみぞ焼き 白菜と豚肉のひじき煮 すまし汁(豆腐・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・トマト・ひじき・ほうれん草・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ミニ鶏野菜うどん		489 26.7 13.7 67.6 1.2	kcal g g g g	乳成分・小麦
5	金	鉄分強化! ぶりかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃと水菜の煮物 スープ(なす・コーン)	ごま・ご飯・わかめせんべい・砂糖・油	牛乳・鶏肉	えのき茸・かぼちゃ・コーン・なす・玉ねぎ・人参・水菜	ぶりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 わかめせんべい		524 17.7 16.9 82.2 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦
6	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
7	日										
8	月	鉄分強化! ぶりかけご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め かぼちゃとコーンの甘辛煮 みそ汁(玉ねぎ・花ふ)	ご飯・とうもろこしすなっく・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・人参・白菜	ぶりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢	牛乳 とうもろこしすなっく		487 17.0 16.9 70.5 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦
9	火	おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	オレンジ・きゅうり・チンゲン菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 チーズ人参しらすおにぎり		501 19.5 16.3 73.2 1.6	kcal g g g g	乳成分・小麦
10	水	ご飯 白糸タラの衣焼き かぶと人参の炒め煮 鶏汁(鶏肉・豆腐・もやし) フルーツ(バナナ)	いわせんべい・ご飯・砂糖・油	シロイトタラ・牛乳・豆腐・味噌	かぶ・トマト・バナナ・もやし・人参・万能ねぎ	出し汁・醤油・水	牛乳 いわせんべい		497 23.5 17.2 66.4 1.5	kcal g g g g	乳成分・小麦
11	木 イベント 献立	ご飯 ●鶏肉と冬野菜の和風ボトフ 大根とコーンのしらす和え フルーツ(みかん) 	ご飯・じやが芋・砂糖・米粉・油	しらす干し・牛乳・鶏肉・豆乳	きゅうり・コーン・ほうれん草・みかん・りんご・人参・大根・白菜	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 りんごの米粉蒸しパン		449 17.7 13.7 68.3 1.3	kcal g g g g	乳成分・小麦
12	金	ご飯 厚揚げと野菜の煮物 かぼちゃと豚肉のバター炒め みそ汁(もやし・万能ねぎ)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・片栗粉	牛乳・厚揚げ・豚肉・味噌	かぼちゃ・バナナ・もやし・寒天・玉ねぎ・人参・水菜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 さつま芋ようかん		506 18.7 15.3 79.4 0.8	kcal g g g g	乳成分・小麦
13	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
14	日										
15	月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁(じやが芋・長ねぎ)	ご飯・じやが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	花かつお・牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・トマト・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 おふのお汁粉風		421 17.4 13.2 62.8 0.8	kcal g g g g	乳成分・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		
3~5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g				
1~2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	603	24.5	18.9	89.6	1.6				
			488	20.1	15.9	71.1	1.3				



リトルキッズ	日 食	3色食品群 熱や力になるもの ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平風 みそ汁(キャベツ・ワカメ)	3色食品群 血や肉や骨になるもの ご飯・さつま芋・砂糖・ 小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	3色食品群 体の調子を整えるもの 牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	3色食品群以外の使用食材 かぶ・キャベツ・グリンピース・ワカメ・人参	午前おやつ(1~2歳児のみ) 午後おやつ	1~2歳児	
							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	火	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平風 みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ご飯・さつま芋・砂糖・ 小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・グリンピース・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 21.1g 15.7g 81.3g 1.4g	531kcal 乳成分・小麦
17	水	ナポリタン 大根のコーンサラダ スープ(人参・長ねぎ)	ごま・ご飯・スペグッティ・砂糖・油	花かつお・牛乳・豚肉	インゲン・コーン・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	ウスターーソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 おかひ入りごまふりかけおにぎり トマト 446kcal 18.8g 15.6g 62.3g 1.0g	446kcal 乳成分・小麦
18	木	ご飯 助宗タラのみそ焼き 白菜と豚肉のひじき煮 すまし汁(豆腐・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・トマト・ひじき・ほうれん草・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ミニ鶏野菜うどん 493kcal 26.8g 13.8g 68.5g 1.2g	493kcal 乳成分・小麦
19	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃと水菜の煮物 スープ(なす・コーン)	ごま・ごませんべい・ご飯・砂糖・油	牛乳・鶏肉	えのき茸・かぼちゃ・コーン・なす・玉ねぎ・人参・水菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ごませんべい 524kcal 17.7g 17.0g 82.1g 1.3g	524kcal 乳成分・小麦
20	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			291kcal 5.9g 7.4g 50.3g 0.3g
21	日							
22	月 イベント献立	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め ●冬至かぼちゃ みそ汁(玉ねぎ・花ふ)	ご飯・花ふ・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水	牛乳 小魚せんべい 484kcal 16.7g 15.7g 73.7g 1.2g	484kcal 乳成分・小麦
23	火	おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉	オレンジ・きゅうり・チンゲン菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 チーズ人参しらすおにぎり 499kcal 19.4g 16.1g 72.9g 1.6g	499kcal 乳成分・小麦
24	水	ご飯 白糸タラの衣焼き かぶと人参の炒め煮 鶏汁(鶏肉・豆腐・もやし) フルーツ(バナナ)	ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆腐・味噌	かぶ・トマト・バナナ・もやし・人参・万能ねぎ	出し汁・醤油・水	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 498kcal 23.4g 17.1g 66.8g 1.5g	498kcal 乳成分・小麦
25	木	ツナピラフ トマト煮込みハンバーグ スペグッティサラダ スープ(豆腐・キャベツ・玉ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じやが芋・スペグッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・油・米粉	ツナフレーク缶・ハンバーグ・豆腐・豆乳	オレンジ・カットトマト・パック・キャベツ・きゅうり・パセリ粉・玉ねぎ・人参・りんご	ウスターーソース・ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩・ベーキングパウダー	牛乳 りんごの米粉蒸しパン 375kcal 12.1g 13.1g 54.5g 1.1g	375kcal 乳成分・卵・小麦
26	金	ご飯 厚揚げと野菜の煮物 かぼちゃと豚肉のバター炒め みそ汁(もやし・万能ねぎ)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・片栗粉	牛乳・厚揚げ・豚肉・味噌	かぼちゃ・バナナ・もやし・寒天・玉ねぎ・人参・水菜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 さつま芋ようかん 501kcal 18.7g 15.3g 78.2g 0.8g	501kcal 乳成分・小麦
27	土							
28	日							
29	月	休園						
30	火	休園						
31	水	休園						

※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・午後おやつの合計栄養価になります。