



リトルキッズ		昼食	12月	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)	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	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(じゃが芋・長ねぎ)	ご飯・じゃが芋・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 おふのお汁粉風フルーツ(オレンジ)	420 17.4 13.1 62.8 0.9	kcal g g g g	乳成分・小麦
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・じゃが芋・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・バック・キャベツ・きゅうり・パセリ粉・玉ねぎ・人参	ウスターソース・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 おかゆ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	スケソウダラ・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！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	ふりかけ・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！ふりかけご飯 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	ふりかけ・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 塩もみきゅうり	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)	いわしせんべい・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 いわしせんべい	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 ●鶏肉と冬野菜の和風ポトフ 大根とコーンのしらす和え フルーツ(みかん)	ご飯・じゃが芋・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 フルーツ(バナナ)	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(じゃが芋・長ねぎ)	ご飯・じゃが芋・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 おふのお汁粉風フルーツ(オレンジ)	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			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			603	24.5	18.9	89.6	1.6		
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満			488	20.1	15.9	71.1	1.3	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、	

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。

タイハイ(教)
応援サポーター
秋家たい平師匠

メリークリスマス！みんな
とても楽しそうですね。



リトルキッズ	昼食		3色食品群				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	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・グリーンピース・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	531 kcal 21.1 g 15.7 g 81.3 g 1.4 g	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 おかゆ・入りごまふりかけおにぎり トマト	446 kcal 18.8 g 15.6 g 62.3 g 1.0 g	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	493 kcal 26.8 g 13.8 g 68.5 g 1.2 g	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	524 kcal 17.7 g 17.0 g 82.1 g 1.3 g	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			291 kcal 5.9 g 7.4 g 50.3 g 0.3 g	乳・小麦
21	日								
22	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	484 kcal 16.7 g 15.7 g 73.7 g 1.2 g	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 塩もみきゅうり	499 kcal 19.4 g 16.1 g 72.9 g 1.6 g	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	498 kcal 23.4 g 17.1 g 66.8 g 1.5 g	乳成分・小麦
25	木	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・じゃが芋・スパゲッティ・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	375 kcal 12.1 g 13.1 g 54.5 g 1.1 g	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 フルーツ(バナナ)	501 kcal 18.7 g 15.3 g 78.2 g 0.8 g	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・午後おやつ合計栄養価になります。