

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塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・ピーナッツ・そば・えび・かに・くるみ・カシューナッツ)	
1	火	チキンカレーライス キャベツのツナ和え スープ(チンゲン菜・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆缶	オレンジ・キャベツ・しめじ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩		牛乳 小豆蒸しパン	486 kcal 18.0 g 14.7 g 76.3 g 1.7 g	乳成分・小麦	
2	水	ご飯 白糸タラの和風ムニエル ささみと野菜の煮物 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) ヨーグルト	イチゴジャム・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩		牛乳 粉豆腐ホットケーキ	465 kcal 23.8 g 13.8 g 65.4 g 1.3 g	乳成分・小麦	
3	木	ご飯 豆腐と豚肉の中華煮 トマトと玉ねぎのおかか和え みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・砂糖・油	花かつお・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水		牛乳 かぼちゃ&にんじんリング	443 kcal 18.5 g 14.4 g 64.1 g 0.8 g	乳成分・小麦	
4	金	ご飯 豚肉と玉ねぎのみそ炒め さつま芋のコーンごまサラダ すまし汁(キャベツ・えのき茸)	ごま・ご飯・さつまいも・わかめせんべい・砂糖・油	牛乳・豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・コーン・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩		牛乳 わかめせんべい	525 kcal 20.4 g 17.7 g 76.4 g 1.4 g	乳成分・小麦	
5	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	
6	日										
7	月	肉みそ和えうどん ほうれん草の信田煮 すまし汁(じゃが芋・ごぼう)	(干)うどん・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	インゲン・ごぼう・ズッキーニ・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・精製塩		牛乳 しらす入りふりかけおにぎり スティック野菜	448 kcal 19.6 g 15.5 g 61.8 g 1.5 g	乳成分・卵・小麦	
8	火	鶏ささみの甘辛丼 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁(豆腐・万能ねぎ)	いわしせんべい・ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・グリーンピース・パプリカ赤玉ねぎ・人参・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩		牛乳 いわしせんべい	440 kcal 18.7 g 9.6 g 75.7 g 0.8 g	乳成分・小麦	
9	水	ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター醤油炒め みそ汁(なす・長ねぎ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・なす・パセリ粉・人参・長ねぎ・白桃缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩		牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい	429 kcal 15.9 g 12.7 g 67.0 g 0.9 g	乳成分・小麦	
10	木	豚肉の和風焼うどん ポテトサラダ みそ汁(豆腐・小松菜)	(干)うどん・じゃが芋・油・砂糖・マヨネーズ・小魚せんべい	豚肉・花かつお・味噌・豆腐・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・ズッキーニ・コーン・人参・小松菜	酒・出し汁・醤油・みりん風調味料・水・精製塩		牛乳 小魚せんべい	275.0 kcal g g g g	乳成分・小麦・卵	
11	金	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜の中華炒め マカロニサラダ スープ(白菜・ごぼう)	ごま油・ご飯・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉	オクラ・コーン・ごぼう・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩・大豆ふりかけ		牛乳 きな粉蒸しパン	492 kcal 19.9 g 15.4 g 73.2 g 1.2 g	乳成分・小麦	
12	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	
13	日										
14	月	豚肉の和豆乳ソースかけスパゲティ なすと人参のさっぱり炒め スープ(大根・ごぼう)	ごま油・ご飯・スパゲティ・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	コーン・ごぼう・なす・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩		牛乳 混ぜ込みそばろチーズごはん	512 kcal 24.8 g 20.3 g 62.6 g 1.5 g	乳成分・小麦	
15	火	チキンカレーライス キャベツのツナ和え スープ(チンゲン菜・しめじ) 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・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉	オレンジ・キャベツ・しめじ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・出し汁・醤油・水・精製塩		牛乳 かぼちゃ&にんじんリング	481 kcal 17.9 g 14.7 g 75.1 g 1.7 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		607	25.1	19.2	89.4	1.5			
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		491	20.5	16.2	71.0	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		

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠



秋風にコスモスが
揺れていて綺麗ですね～



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	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)	アレルギー (乳・卵・小麦・落花生・ ピーナッツ・そば・えび・ かに・くるみ・カシューナッツ・ 塩分)
16	水	ご飯 白糸タラの和風ムニエル ささみと野菜の煮物 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) ヨーグルト	イチゴジャム・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	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
17	木	ご飯 豆腐と豚肉の中華煮 トマトと玉ねぎのおかか和え みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・油	花かつお・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・トマト・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	午後おやつ	アレルギー
18	金	ご飯 豚肉と玉ねぎのみそ炒め さつま芋のコーンごまサラダ すまし汁(キャベツ・ぶなしめじ)	ごま・ご飯・さつまいも・ソフトな塩せん・砂糖・油	牛乳・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・ぶなしめじ・玉ねぎ・人参	牛乳 ソフトな塩せん	アレルギー
19	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	牛乳 しらす&わかめせんべい	アレルギー
20	日					牛乳 ソフトな塩せん	アレルギー
21	月	敬老の日				牛乳 ソフトな塩せん	アレルギー
22	火	休日				牛乳 ソフトな塩せん	アレルギー
23	水	秋分の日				牛乳 ソフトな塩せん	アレルギー
24	木	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜の中華炒め マカロニサラダ スープ(白菜・ごぼう)	ごま油・ご飯・マカロニミックス・砂糖・油・かぼちゃ&にんじんリング	牛乳・豚肉	オクラ・コーン・ごぼう・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング	アレルギー
25	金	ご飯 鮭の磯風味焼き 鶏じゃが みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(パイナップル)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・味噌・油揚げ・きな粉・豆乳	あおき粉・キャベツ・パイナップル缶・玉ねぎ・人参	牛乳 きな粉蒸しパン	アレルギー
26	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	牛乳 しらす&わかめせんべい	アレルギー
27	日					牛乳 しらす&わかめせんべい	アレルギー
28	月	豚肉の和豆乳ソースかけスパゲティ なすと人参のさっぱり炒め スープ(大根・ごぼう)	ごま油・ご飯・スパゲティ・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・鶏肉・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	コーン・ごぼう・なす・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	牛乳 混ぜ込みそぼろチーズごはん	アレルギー
29	火	チキンカレーライス キャベツのツナ和え スープ(チンゲン菜・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油・しらす&わかめせんべい	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉	オレンジ・キャベツ・しめじ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	牛乳 しらす&わかめせんべい	アレルギー
30	水	ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター醤油炒め みそ汁(なす・長ねぎ) フルーツ(白桃缶)	いわしせんべい・ご飯・バター・砂糖・小麦粉	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・なす・パセリ粉・人参・長ねぎ・白桃缶	牛乳 いわしせんべい	アレルギー

※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せん。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。