



リトルキッズ	10月	朝食	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材	午前および午後おやつ (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			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・そば・えび・かに・くまひ・カシューナッツ)
1	木	ご飯 豚肉の甘酢あん風 きゅうりと人参のサラダ みそ汁(チンゲン菜・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油・とうもろこしすなっく	牛乳・豚肉・味噌	きゅうり・チンゲン菜・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・人参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく	314 kcal 11.3 g 10.1 g 47.8 g 1.0 g	乳成分・小麦
2	金	ナポリタン キャベツのマヨサラダ スープ(豆腐・人参)	スパゲッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・油・小麦粉	鶏肉・豆腐・牛乳・豆乳・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	キャベツ・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩・ベーキングパウダー	牛乳 コーンチーズ蒸しパン	257 kcal 11.7 g 10.5 g 31.8 g 0.8 g	乳成分・卵・小麦
3	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
4	日								
5	月	ほうとう風うどん 玉ねぎと小松菜の醤油炒め フルーツ(オレンジ)	いわしせんべい・うどん・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	出し汁・醤油・精製塩	牛乳 いわしせんべい	476 kcal 22.1 g 18.3 g 60.1 g 1.3 g	乳成分・小麦
6	火	ポークチャップライス チンゲン菜とコーンのひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・花ふ・砂糖・油・ソフトな塩せん	牛乳・豚肉・味噌	グリーンピース・コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 ソフトな塩せん	450 kcal 17.3 g 14.3 g 67.7 g 1.3 g	乳成分・小麦
7	水	ご飯 助宗タラの塩生姜あん 豚肉の大根炒め みそ汁(花ふ・油揚げ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・わかめせんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油・小麦粉・イチゴジャム	スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ・豆乳	玉ねぎ・人参・生姜・大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩・ベーキングパウダー	牛乳 豆乳ホットケーキ	465 kcal 21.2 g 15.5 g 64.6 g 0.9 g	乳成分・小麦
8	木	ハヤシライス 白菜のコーンと和え スープ(大根・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・豚肉	コーン・パセリ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい	459 kcal 17.7 g 15.7 g 68.2 g 1.9 g	乳成分・卵・小麦
9	金	ご飯 鶏肉とさつまいものみそ炒め スパゲッティサラダ すまし汁(なす・ぶなしめじ)	ご飯・さつまいも・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	なす・ぶなしめじ・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	499 kcal 17.5 g 13.8 g 81.3 g 1.3 g	乳成分・小麦
10	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
11	日								
12	月	スポーツの日							
13	火	ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め かぶとほうれん草のおかか和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・片栗粉	花かつお・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	かぶ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・青ねぎ・白菜	出し汁・醤油・酢	牛乳 とうもろこしすなっく	471 kcal 19.7 g 14.8 g 68.8 g 1.2 g	乳成分・小麦
14	水	ご飯 助宗タラのみそ焼き さつまいもときのこのとろみ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・さつまいも・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	あおき粉・えのき茸・みかん缶・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩・大豆ふりかけ	牛乳 ふりかけそばろおにぎり スティック野菜	500 kcal 19.8 g 14.2 g 78.5 g 1.0 g	乳成分・卵・小麦
15	木	カレーライス 大根のマヨサラダ スープ(白菜・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油・ソフトな塩せん	豆腐・豚肉・牛乳	オレンジ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参・大根・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん	314 kcal 11.3 g 10.1 g 47.8 g 1.0 g	卵・小麦・乳成分
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		616	25.3	19.7	90.4	1.6	
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		498	20.6	16.5	71.7	1.3	

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠



キノコ狩りにお芋掘り
楽しそうですね～!



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
16	金	ご飯 豚肉の甘酢あん風 きゅうりと人参のサラダ みそ汁(チンゲン菜・長ねぎ)	ごま・ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・片栗粉・油・小麦粉	きな粉・牛乳・豚肉・味噌・豆乳・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	きゅうり・チンゲン菜・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・人参・長ねぎ・コーン	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩・ベーキングパウダー	牛乳 コーンチーズ蒸しパン	257 kcal 11.7 g 10.5 g 31.8 g 0.8 g	乳成分・小麦	
17	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	
18	日									
19	月	ほうとう風うどん 玉ねぎと小松菜の醤油炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・わかめせんべい・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい	476 kcal 22.0 g 18.3 g 60.1 g 1.3 g	乳成分・小麦	
20	火	ポークチャップライス チンゲン菜とコーンのひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	イチゴジャム・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	グリーンピース・コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 豆乳ホットケーキ	447 kcal 17.3 g 14.3 g 66.8 g 1.2 g	乳成分・小麦	
21	水	ご飯 助宗タラの塩生姜あん 豚肉の大根炒め みそ汁(花ふ・油揚げ) フルーツ(洋なし缶)	ごま油・ご飯・ソフトな塩せん・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	玉ねぎ・人参・生姜・青ねぎ・大根・洋なし缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん	464 kcal 20.1 g 14.5 g 66.7 g 1.0 g	乳成分・小麦	
22	木	ハヤシライス 白菜のコーンと和え スープ(大根・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・とうもろこしすなっく・マヨネーズ・砂糖・油	ヨーグルト・牛乳・豚肉	コーン・パセリ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく	457 kcal 17.7 g 15.7 g 67.7 g 1.9 g	乳成分・卵・小麦	
23	金	ご飯 鶏肉とさつまいものみそ炒め スパゲッティサラダ すまし汁(なす・ぶなしめじ)	ご飯・さつまいも・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	なす・ぶなしめじ・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	499 kcal 17.5 g 13.8 g 81.3 g 1.3 g	乳成分・小麦	
24	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	
25	日									
26	月	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ 炒りおから みそ汁(じゃが芋・ごぼう) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・しらす＆わかめせんべい・砂糖・小麦粉・油	おから・カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌	ごぼう・チンゲン菜・パイナップル缶・玉ねぎ・人参・長ねぎ	穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす＆わかめせんべい	559 kcal 23.0 g 21.9 g 73.1 g 1.6 g	乳成分・小麦	
27	火	ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め トマトとほうれん草のおかか和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・青ねぎ・白菜	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢	牛乳 イチゴジャム蒸しパン	473 kcal 19.5 g 14.7 g 70.0 g 1.2 g	乳成分・小麦	
28	水	ご飯 助宗タラのみそ焼き さつまいもときのこのとろみ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつまいも・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	あおき粉・えのき茸・バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩・大豆ふりかけ	牛乳 ふりかけそばろおにぎり スティック野菜	498 kcal 19.7 g 14.2 g 78.1 g 1.0 g	乳成分・卵・小麦	
29	木	カレーライス 大根のマヨサラダ スープ(白菜・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油・小魚すなっく	豆腐・豚肉・牛乳	オレンジ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参・大根・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく	314 kcal 11.3 g 10.1 g 47.8 g 1.0 g	乳成分・卵・小麦	
30	金	ナポリタン キャベツのマヨサラダ スープ(豆腐・人参)	スパゲッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・油・小麦粉	鶏肉・豆腐・牛乳・豆乳・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	キャベツ・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩・ベーキングパウダー	牛乳 コーンチーズ蒸しパン	257 kcal 11.7 g 10.5 g 31.8 g 0.8 g	乳成分・卵・小麦	
31	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	

※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。