

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)	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・くらみ)	
1	日								
2	月	なすのナポリタン チンゲン菜のツナ和え スープ(人参・長ねぎ)	ご飯・スパゲッティ・砂糖・せんべい・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	コーン・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 混ぜ込みそぼろチーズごはん	493 kcal 22.0 g 19.6 g 61.3 g 1.6 g	乳・小麦
3	火	カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ(ほうれん草・しめじ) フルーツ(オレンジ)	せんべい・ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	牛乳・豚肉	オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・しめじ・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(白桃缶)	467 kcal 16.2 g 14.4 g 75.0 g 1.2 g	乳・小麦
4	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁(さつまいも・なす) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつまいも・せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	トマト・なす・バナナ・人参・白菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	麦茶 せんべい 牛乳 粉豆腐のドーナツ	475 kcal 20.5 g 15.5 g 66.6 g 1.3 g	乳・小麦
5	木	ご飯 鶏肉と生姜のさっぱり煮 チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁(ごぼう・油揚げ)	せんべい・ご飯・じゃが芋・バター・パン粉・マカロニ・砂糖・油	しらす干し・ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	ごぼう・チンゲン菜・パセリ・玉ねぎ・人参・水菜・生姜	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 マカロニツナポテト焼き	503 kcal 22.8 g 19.2 g 64.1 g 1.5 g	乳・小麦
6	金	●さつまいもおにぎり 豚肉ときのこのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	せんべい・ごま・ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・米粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・りんご・人参・舞茸	ベーキングパウダー・酒・醤油・酢・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 きなこスティック	531 kcal 18.4 g 19.1 g 77.5 g 1.0 g	乳・小麦
7	土	ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏ささみと大根のどろみ煮 みそ汁(小松菜・ワカメ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・せんべい・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・ビスケット	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・味噌	グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	510 kcal 26.8 g 16.3 g 68.8 g 1.5 g	乳・小麦
8	日								
9	月	肉みそ和えうどん 小松菜の信田煮 すまし汁(かぼちゃ・ごぼう)	うどん・ご飯・せんべい・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	インゲン・かぼちゃ・ごぼう・ズッキーニ・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 しらす入りふりかけおにぎり スティック野菜	468 kcal 19.3 g 16.5 g 64.0 g 1.5 g	乳・小麦
10	火	鶏ささみの甘辛丼 豆乳ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草・花ふ)	ご飯・じゃが芋・せんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	オレンジ・コーン・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 人参のおやき フルーツ(オレンジ)	413 kcal 18.2 g 8.5 g 71.3 g 0.9 g	乳・小麦
11	水	ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつまいも・バター・パン粉・せんべい・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおき粉・キャベツ・バナナ・りんご・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 さつまいもの黄金焼き フルーツ(りんご)	529 kcal 18.7 g 16.8 g 81.7 g 0.7 g	乳・小麦
12	木	納豆ごはん 鶏肉とチンゲン菜の中華炒め かぼちゃのコーンサラダ みそ汁(白菜・焼ふ)	ごま油・ご飯・砂糖・せんべい・小麦粉・焼ふ・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・納豆・味噌	かぼちゃ・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・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	麦茶 せんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	503 kcal 21.0 g 16.5 g 73.8 g 1.3 g	乳・小麦
13	金	ご飯 さつまいもコロッケ 小松菜と人参のサラダ 具だくさん汁(豚肉・豆腐・キャベツ)	せんべい・ごま油・ご飯・さつまいも・パン粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆缶	キャベツ・トマト・みかん缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 豆乳みかん和小豆の二色寒天	546 kcal 17.7 g 18.7 g 83.0 g 0.7 g	乳・小麦
14	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのおろしソース 鶏肉とかぼちゃの醤油炒め みそ汁(インゲン・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・せんべい・バター・砂糖・片栗粉・油・ビスケット	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・ごぼう・ピーマン・レーズン・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	480 kcal 19.1 g 14.5 g 73.3 g 1.3 g	乳・小麦
15	日								

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
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	492	20.2	16.3	71.1	1.2

タイハイ(株) 応接サポーター 林 泰たい平 匠  
 風にたなびくススキと 丸い月が綺麗ですね〜。

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・そば・えび・かに・くるみ)		
16	月										
17	火	●お月見カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ(ほうれん草・ぶなしめじ) アップルゼリー	ごま・ごま油・ご飯・ じゃが芋・せんべい・ 砂糖・油	牛乳・豚肉	インゲン・かぼちゃ・きゅうり・ぶなしめじ・ほうれん草・りんごジュース・レーズン・寒天・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	SBカレーの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(白桃缶)	488 kcal 16.6 g 14.6 g 78.4 g 1.4 g	乳・小麦		
18	水	鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁(さつま芋・なす) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・砂糖・ せんべい・小麦粉・片 栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・片豆腐・味噌	オレンジ・トマト・なす・人参・白菜	ふりかけ・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	麦茶 せんべい 牛乳 片豆腐のドーナツ	479 kcal 20.7 g 15.5 g 67.5 g 1.3 g	乳・小麦		
19	木	ご飯 鶏肉と生姜のさっぱり煮 チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁(ごぼう・油揚げ)	ご飯・じゃが芋・せんべい・バター・パン粉・マカロニ・砂糖・油	しらす干し・ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	ごぼう・チンゲン菜・パセリ・玉ねぎ・人参・水菜・生姜	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 マカロニツナポテト焼き	501 kcal 22.7 g 19.0 g 63.8 g 1.5 g	乳・小麦		
20	金	ご飯 豚肉とさつま芋のみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ すまし汁(ソーメン・しめじ)	ご飯・さつま芋・ソーメン・せんべい・砂糖・小麦粉・米粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 きなこスティック	546 kcal 18.7 g 18.4 g 81.1 g 1.2 g	乳・小麦		
21	土	ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏ささみと大根のとりみ煮 みそ汁(小松菜・ワカメ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・せんべい・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・ビスケット	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・味噌	グリーンピース・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	510 kcal 26.8 g 16.3 g 68.8 g 1.5 g	乳・小麦		
22	日										
23	月										
24	火	鶏ささみの甘辛丼 豆乳ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草・花ふ)	ご飯・じゃが芋・せんべい・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	コーン・ほうれん草・みかん缶・玉ねぎ・人参・青ねぎ・赤ピーマン	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 人参のおやき フルーツ(みかん缶)	414 kcal 18.2 g 8.6 g 70.7 g 0.9 g	乳・小麦		
25	水	ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) アップルゼリー	せんべい・ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・パインアップル缶・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 さつま芋の黄金焼き フルーツ(パイン缶)	541 kcal 18.7 g 16.9 g 84.3 g 0.7 g	乳・小麦		
26	木	運動会のため、給食提供はございません。									
27	金	おたんじょうびこんだて ごはん・さつま芋コロッケ 小松菜と人参のサラダ 具だくさん汁(豚肉・豆腐・キャベツ)	ごま油・ご飯・さつま芋・せんべい・パン粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆缶	キャベツ・トマト・みかん缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩・ケチャップ	麦茶 せんべい 牛乳 豆乳みかんと小豆の二色寒天	549 kcal 17.8 g 18.7 g 83.9 g 0.8 g	乳・小麦		
28	土	鉄分強化!ふりかけご飯 助産タラのおろしソース 鶏肉とかぼちゃの醤油炒め みそ汁(インゲン・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・せんべい・バター・砂糖・片栗粉・油・ビスケット	ステーキウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・ごぼう・ピーマン・レーズン・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	480 kcal 19.1 g 14.5 g 73.3 g 1.3 g	乳・小麦		
29	日										
30	月	なすのナポリタン チンゲン菜のツナ和え スープ(人参・長ねぎ)	ご飯・スパゲッティ・せんべい・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	コーン・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 混ぜ込みそぼろチーズごはん	498 kcal 22.0 g 19.6 g 62.6 g 1.6 g	乳・小麦		

※都合により、献立を変更する場合がございます。

🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵  
 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。  
 🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵