

# 10月



リトルキッズ	朝食	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)		
1	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)	ごま油・ご飯・せんべい・砂糖・米粉・片栗粉・油	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・白菜・万能ねぎ	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水	午前おやつ(1〜2歳児のみ) 午後おやつ	麦茶 せんべい 牛乳 米粉のキャラメルケーキ	490 kcal 18.8 g 15.0 g 73.3 g 1.2 g	乳・小麦	
2	水	イイベント献立 ●鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) ●いもち風(北海道) すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・せんべい・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・きゅうり・しめじ・ピーマン・りんご・人参・大根	ふりかけ・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) 午後おやつ	麦茶 せんべい 牛乳 肉ふりかけごはん 塩もみきゅうり	497 kcal 21.9 g 14.3 g 76.7 g 1.2 g	乳・小麦	
3	木	ご飯 れんこん鶏つくね マカロニソナサダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ)	せんべい・ご飯・バター・パン粉・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	かぼちゃ・トマト・ほうれん草・れんこん・ワカメ・玉ねぎ・生姜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	午前おやつ(1〜2歳児のみ) 午後おやつ	麦茶 せんべい 牛乳 チーズスコーン	543 kcal 20.9 g 21.5 g 70.4 g 1.9 g	乳・小麦	
4	金	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のしらす和え みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま油・ご飯・せんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・豚肉・納豆・粉豆腐・味噌	コーン・ごぼう・パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	午前おやつ(1〜2歳児のみ) 午後おやつ	麦茶 せんべい 牛乳 粉豆腐チヂミ	495 kcal 24.7 g 18.9 g 61.2 g 1.5 g	乳・小麦	
5	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの竜田揚げ 鶏肉と白菜のみそ煮 すまし汁(ソーメン・豆腐) ヨーグルト	せんべい・ご飯・ソーメン・砂糖・ビスケット・片栗粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	パセリ・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・出し汁・醤油・水・精製塩	午前おやつ(1〜2歳児のみ) 午後おやつ	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	526 kcal 22.4 g 16.8 g 75.6 g 1.3 g	乳・小麦	
6	日										
7	月	ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(りんご)	うどん・せんべい・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・りんご・小松菜・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	午前おやつ(1〜2歳児のみ) 午後おやつ	麦茶 せんべい 牛乳 お好み焼き	470 kcal 21.8 g 18.4 g 59.0 g 1.4 g	乳・小麦	
8	火	豚丼 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・りんごジャム・花ふ・砂糖・せんべい・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	午前おやつ(1〜2歳児のみ) 午後おやつ	麦茶 せんべい 牛乳 豆乳ホットケーキ	446 kcal 17.1 g 14.3 g 66.7 g 1.2 g	乳・小麦	
9	水	ご飯 鮭フライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・なめこ) ヨーグルト	ごま・ごま油・ご飯・せんべい・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・豆腐・味噌・茹こ大豆	かぼちゃ・キャベツ・なめこ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	午前おやつ(1〜2歳児のみ) 午後おやつ	麦茶 せんべい 牛乳 ごまあんまん風	597 kcal 27.6 g 19.4 g 84.4 g 1.0 g	乳・小麦	
10	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりの和え物 スープ(ほうれん草・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・せんべい・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豚肉	きゅうり・パセリ・バナナ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	SBハヤシの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	午前おやつ(1〜2歳児のみ) 午後おやつ	麦茶 せんべい 牛乳 しらすのハッシュポテト スティック野菜	445 kcal 16.7 g 14.6 g 68.0 g 1.9 g	乳・小麦	
11	金	ご飯 鶏肉とさつま芋ののり塩炒め風 スパゲッティサラダ みそ汁(なす・しめじ)	ご飯・さつま芋・スパゲッティ・バター・せんべい・砂糖・小麦粉・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	あおさ粉・しめじ・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・出し汁・酢・精製塩	午前おやつ(1〜2歳児のみ) 午後おやつ	麦茶 せんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	526 kcal 18.2 g 17.9 g 77.2 g 1.1 g	乳・小麦	
12	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 豚肉の大根炒め みそ汁(花ふ・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・せんべい・ビスケット	スケソウダラ・牛乳・豚肉・味噌	オレンジ・ごぼう・玉ねぎ・人参・生姜・大根・万能ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	午前おやつ(1〜2歳児のみ) 午後おやつ	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	421 kcal 21.5 g 13.2 g 57.7 g 1.0 g	乳・小麦	
13	日										
14	月										
15	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)	せんべい・ごま油・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	かぶ・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・水	午前おやつ(1〜2歳児のみ) 午後おやつ	麦茶 せんべい 牛乳 米粉のキャラメルケーキ	493 kcal 19.1 g 15.2 g 73.3 g 1.2 g	乳・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
1〜2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	493	20.5	16.3	71.0	1.3

タイハイイキ  
高橋リポーター  
お家たい平節伊



ハッピーハロウィン!  
たのしそうですね〜



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水分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・まひかりにくりのみ)
16	水	ご飯 鮭のみそ焼き じゃが芋のきのこ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	せんべい・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・きゅうり・しめじ・りんご・人参・大根	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 肉ふりかけごはん 塩もみきゅうり	480 kcal 21.7 g 14.0 g 73.3 g 1.1 g	乳・小麦
17	木	ご飯 れんこん鶏つくね マカロニツナサラダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ)	ご飯・せんべい・バター・パン粉・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ベーチーズ Ca+Fe	かぼちゃ・トマト・ほうれん草・れんこん・ワカメ・玉ねぎ・生姜	ベーキングパウダー・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 チーズスコーン	546 kcal 21.0 g 21.5 g 71.3 g 2.0 g	乳・小麦
18	金	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のしらす和え みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま油・ご飯・砂糖・せんべい・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・牛乳・豚肉・納豆・粉豆腐・味噌	コーン・ごぼう・パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	麦茶 せんべい 牛乳 粉豆腐チヂミ	500 kcal 24.8 g 18.9 g 62.4 g 1.5 g	乳・小麦
19	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの竜田揚げ 鶏肉と白菜のみそ煮 すまし汁(ソーメン・豆腐) ヨーグルト	ご飯・せんべい・ソーメン・砂糖・ビスケット・片栗粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	パセリ・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・出し汁・醤油・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	524 kcal 22.3 g 16.6 g 75.3 g 1.3 g	乳・小麦
20	日								
21	月	ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(りんご)	うどん・せんべい・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・りんご・小松菜・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 お好み焼き	471 kcal 21.8 g 18.5 g 59.0 g 1.3 g	乳・小麦
22	火	豚井 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・りんごジャム・花ふ・砂糖・せんべい・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	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 豆乳ホットケーキ	441 kcal 17.1 g 14.3 g 65.5 g 1.2 g	乳・小麦
23	水	ご飯 鮭フライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・なめこ) ヨーグルト	せんべい・ごま・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・キャベツ・なめこ・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 ごまあんまん風	595 kcal 27.6 g 19.4 g 83.9 g 1.0 g	乳・小麦
24	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりの和え物 スープ(ほうれん草・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・せんべい・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豚肉	きゅうり・パセリ・バナナ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	SBハヤシの王子さま顆粒・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 しらすのハッシュポテト スティック野菜	440 kcal 16.6 g 14.6 g 66.7 g 1.9 g	乳・小麦
25	金	ご飯 鶏肉とさつま芋ののり塩炒め風 スパゲッティサラダ みそ汁(なす・しめじ)	せんべい・ご飯・さつま芋・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・米粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	あおさ粉・しめじ・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	ベーキングパウダー・出し汁・酢・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 米粉のドーナッツ	526 kcal 18.2 g 18.0 g 77.1 g 1.1 g	乳・小麦
26	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 豚肉の大根炒め みそ汁(花ふ・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	せんべい・ごま・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・ビスケット	スケソウタラ・牛乳・豚肉・味噌	オレンジ・ごぼう・玉ねぎ・人参・生姜・大根・万能ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	麦茶 せんべい 牛乳 ビスケット	425 kcal 21.6 g 13.3 g 58.6 g 1.0 g	乳・小麦
27	日								
28	月	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ じゃが芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁(チンゲン菜・なす) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・せんべい・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	チンゲン菜・なす・りんご・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	麦茶 せんべい 牛乳 フルーツ豆乳寒天あんこのせ	470 kcal 16.8 g 15.7 g 71.7 g 0.8 g	乳・小麦
29	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)	ごま油・ご飯・せんべい・砂糖・米粉・片栗粉・油	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・白菜・万能ねぎ	ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢・水	麦茶 せんべい 牛乳 米粉のカラメルケーキ	488 kcal 18.7 g 14.9 g 72.9 g 1.2 g	乳・小麦
30	水	ご飯 鮭のみそ焼き じゃが芋のきのこ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・せんべい・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・きゅうり・しめじ・りんご・人参・大根	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 肉ふりかけごはん 塩もみきゅうり	481 kcal 21.6 g 13.9 g 73.7 g 1.1 g	乳・小麦
31	木	●パンパキンごはん れんこんのせ鶏つくね スープ(ほうれん草・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・パン粉・せんべい・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・冷蔵ベーチーズ Ca+Fe	オレンジ・かぼちゃ・しめじ・トマト・パセリ・ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参・生姜	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	麦茶 せんべい 牛乳 チーズスコーン	501 kcal 18.6 g 19.0 g 69.0 g 1.7 g	乳・小麦

※都合により、献立を変更する場合がございます。