

リトルキッズ	昼食	10月				3色食品群				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	3色食品群以外の使用食材	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	アレルギー					
1	火	ご飯 ハヤシライス ブロッコリーとたまごのサラダ みかん	ご飯・マヨネーズ・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・牛乳・玉子	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・みかん	360 kcal 13.7 g 11.2 g 51.7 g 0.9 g	乳・卵・小麦 ※14							
2	水	イイベント献立 ご飯 ●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・片栗粉・油	鮭・味噌・油揚げ	キャベツ・しめじ・ピーマン・りんご・人参・大根	271 kcal 11.2 g 5.5 g 48.3 g 0.7 g	乳・小麦							
3	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・パン粉・マカロニミックス・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・味噌	かぼちゃ・トマト・ほうれん草・れんこん・ワカメ・玉ねぎ・生姜	322 kcal 11.8 g 10.0 g 48.2 g 0.8 g	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・砂糖・焼ふ・油	しらす干し・豚肉・納豆・味噌	ごぼう・パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参	279 kcal 13.6 g 9.2 g 38.0 g 0.9 g	小麦							
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・油	鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・りんご・小松菜・人参・大根	253 kcal 11.4 g 9.4 g 32.6 g 0.9 g	小麦							
8	火	豚井 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	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	260 kcal 10.0 g 7.6 g 40.3 g 0.7 g	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	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・鶏肉・鮭・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・なめこ・人参	358 kcal 18.7 g 11.1 g 49.7 g 0.5 g	乳・小麦							
10	木	運動会												
11	金	ご飯 チキンカレー だいこんのたまごサラダ もも	ご飯・マヨネーズ・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・牛乳・玉子	たまねぎ・にんじん・大根・もも	395 kcal 12.4 g 12.3 g 63.6 g 1.4 g	小麦							
14	月	祝日												
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)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	かぶ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・青ねぎ・白菜	277 kcal 12.2 g 8.5 g 39.8 g 0.7 g	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								
3～5歳		390	16.1	10.8	57.0	1.1	未満	385	16.3	11.0	58.8	1.0		
1～2歳		285	11.8	7.9	41.7	0.8	未満	285	12.1	8.2	43.6	0.8		

リトルキッズ	昼食	3色食品群				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	3色食品群以外の使用食材	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	アレルギー				
16	水	ご飯 シチュー ブロッコリーとたまごのサラダ みかん	ご飯・マヨネーズ・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・牛乳・玉子	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・みかん	411 kcal 15.4 g 11.9 g 62.2 g 1.0 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・パン粉・マカロニミックス・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・味噌	かぼちゃ・トマト・ほうれん草・れんこん・ワカメ・玉ねぎ・生姜	322 kcal 11.8 g 10.0 g 48.2 g 0.8 g	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・焼ふ・油	しらす干し・豚肉・納豆・味噌	ごぼう・パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参	279 kcal 13.6 g 9.2 g 38.0 g 0.9 g	小麦						
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・油	鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・りんご・小松菜・人参・大根	253 kcal 11.4 g 9.4 g 32.6 g 0.9 g	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・花ふ・砂糖・油	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	260 kcal 10.0 g 7.6 g 40.3 g 0.7 g	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	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・鶏肉・鮭・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・なめこ・人参	358 kcal 18.7 g 11.1 g 49.7 g 0.5 g	乳・小麦						
24	木	ご飯 ビーフシチュー キャベツのたまごサラダ もも	ご飯・マヨネーズ・じゃが芋・砂糖・油	牛肉・豚肉・牛乳・玉子	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もも	395 kcal 12.3 g 12.3 g 63.8 g 1.4 g	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)	ご飯・さつま芋・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・味噌	あおさ粉・しめじ・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	318 kcal 11.4 g 8.6 g 51.6 g 0.6 g	乳・小麦						
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・小麦粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌	チンゲン菜・なす・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ	290 kcal 9.6 g 9.1 g 46.0 g 0.6 g	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・砂糖・片栗粉	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	274 kcal 11.9 g 8.4 g 39.7 g 0.7 g	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・砂糖・片栗粉・油	鮭・味噌・油揚げ	キャベツ・しめじ・りんご・人参・大根	250 kcal 10.9 g 5.1 g 44.0 g 0.6 g	小麦						
31	木	イイベント献立 ●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・パン粉・砂糖・油	鶏肉	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	276 kcal 9.4 g 7.4 g 45.9 g 0.6 g	小麦						

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。

※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」でご確認下さい。
※都合により、献立を変更する場合がございます。

