11月

キッズ	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	3～5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		3～5歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）	1～2歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		1～2歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）
1	水	ご飯 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 ひじきとキャベツのごまサラダ みそ汁（もやし・なめこ） フルーツ（柿）	ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	キャベツ・なめこ・ひじき・もやし・柿・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	395 15.6 13.5 57.1 0.9	kcal g g g g	小麦	296 11.7 10.1 42.8 0.7	kcal g g g g	小麦
2	木	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ スープ（コーン・ごぼう）	じゃが芋・スパゲッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	玉子・豚肉	グリンピース・コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・酒・醤油・水・精製塩	409 17.6 15.8 51.1 1.4	kcal g g g g	乳・卵・小麦	307 13.2 11.9 38.3 1.1	kcal g g g g	乳・卵・小麦
3	金	文化の日										
6	月	コーンピラフ 鶏肉のクリームシチュー 白菜サラダ フルーツ（白桃缶）	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・油	牛乳・鶏肉	アスパラ・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・白桃缶	コンソメ・とろけるシチュークリーム・醤油・酢・水	449 14.0 15.7 66.2 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	337 10.5 11.8 49.7 0.9	kcal g g g g	乳・小麦
7	火	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ キャベツと豚肉の煮物 みそ汁（油揚げ・玉子） フルーツ（オレンジ）	ご飯・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・玉子・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	383 15.3 11.8 58.3 1.1	kcal g g g g	卵・小麦 ※18	287 11.5 8.9 43.7 0.8	kcal g g g g	卵・小麦 ※18
8	水	肉うどん 厚揚げの野菜あん フルーツ（バナナ）	うどん・砂糖・片栗粉・油	厚揚げ・豚肉	グリンピース・バナナ・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	360 18.7 12.2 42.2 0.9	kcal g g g g	小麦 ※14	270 14.0 9.2 31.7 0.7	kcal g g g g	小麦 ※14
9	木	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ キャベツサラダ スープ（ごぼう・長ねぎ） ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・油	ヨーグルト・玉子・鶏肉	キャベツ・ごぼう・ピーマン・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ケチャップ・こしょう・コンソメ・酒・醤油・酢・水・精製塩	353 13.3 10.6 54.5 1.3	kcal g g g g	乳・卵・小麦	265 10.0 8.0 40.9 1.0	kcal g g g g	乳・卵・小麦
10	金	カレーライス キャベツのたまごサラダ みかん	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豆乳・豚肉	みかん・キャベツ・玉ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・とろけるカレー　甘口・酒・出し汁・醤油・水	381 12.9 9.9 63.8 1.3	kcal g g g g	小麦	286 9.7 7.4 47.9 1.0	kcal g g g g	小麦
13	月	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイの南蛮漬け かぼちゃのサラダ 鶏汁（鶏肉・小松菜・焼ふ） フルーツ(りんご)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉・味噌	かぼちゃ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	395 11.9 12.1 63.6 1.1	kcal g g g g	卵・小麦 ※18	296 8.9 9.1 47.7 0.8	kcal g g g g	卵・小麦 ※18
14	火	シチュー ブロッコリーとたまごのサラダ もも	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豚肉	もも・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	ケチャップ・シチュールウ　甘口・酒・出し汁・醤油・水	381 12.9 9.9 63.8 1.3	kcal g g g g	小麦	286 9.7 7.4 47.9 1.0	kcal g g g g	小麦
15	水	ご飯 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 ひじきとキャベツのごまサラダ みそ汁（もやし・なめこ） フルーツ（柿）	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	キャベツ・なめこ・ひじき・もやし・柿・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	395 15.6 13.5 57.1 0.9	kcal g g g g	小麦	296 11.7 10.1 42.8 0.7	kcal g g g g	小麦

年齢	給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	当月平均給与栄養量 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	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	390	15.0	12.0	58.4	1.1
1～2 歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	293	11.2	9.0	43.8	0.8

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。

キッズ	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 体の調子を整えるもの	3色食品群以外の使用食材	3～5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		3～5歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）	1～2歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分		1～2歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに）
16	木	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ スープ（コーン・ごぼう）	じゃが芋・スパゲッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	玉子・豚肉	グリンピース・コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・酒・醤油・水・精製塩	409 17.6 15.8 51.1 1.4	kcal g g g g	乳・卵・小麦	307 13.2 11.9 38.3 1.1	kcal g g g g	乳・卵・小麦
17	金	ご飯 鮭のごまみそ焼き 鶏肉とかぼちゃの煮物 すまし汁（花ふ・ワカメ） フルーツ（バナナ）	ご飯・砂糖・油	鶏肉・鮭・味噌	かぼちゃ・バナナ・ワカメ・小松菜・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	353 14.0 7.8 59.8 1.0	kcal g g g g	小麦	265 10.5 5.9 44.9 0.8	kcal g g g g	小麦
20	月	コーンピラフ 鶏肉のクリームシチュー 白菜サラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・油	牛乳・鶏肉	きゅうり・コーン・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	コンソメ・とろけるシチュークリーム・醤油・酢・水	441 13.6 15.8 65.3 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	331 10.2 11.9 49.0 0.9	kcal g g g g	乳・小麦
21	火	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのコロコロ揚げ キャベツと豚肉の煮物 みそ汁（油揚げ・玉子） フルーツ（オレンジ）	ご飯・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・玉子・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	383 15.3 11.8 58.3 1.1	kcal g g g g	卵・小麦 ※18	287 11.5 8.9 43.7 0.8	kcal g g g g	卵・小麦 ※18
22	水	肉うどん 厚揚げの野菜あん フルーツ（バナナ）	うどん・砂糖・片栗粉・油	厚揚げ・豚肉	グリンピース・バナナ・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	360 18.7 12.2 42.2 0.9	kcal g g g g	小麦 ※14	270 14.0 9.2 31.7 0.7	kcal g g g g	小麦 ※14
23	木	勤労感謝の日										
24	金	カレーライス キャベツのたまごサラダ パイン	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豆乳・豚肉	パイン・キャベツ・玉ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・とろけるカレー　甘口・酒・出し汁・醤油・水	381 12.9 9.9 63.8 1.3	kcal g g g g	小麦	286 9.7 7.4 47.9 1.0	kcal g g g g	小麦
27	月	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイの南蛮漬け かぼちゃのサラダ 鶏汁（鶏肉・小松菜・焼ふ） フルーツ(りんご)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉・味噌	かぼちゃ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	395 11.9 12.1 63.6 1.1	kcal g g g g	卵・小麦 ※18	296 8.9 9.1 47.7 0.8	kcal g g g g	卵・小麦 ※18
28 火	イベント献立	●舞茸ご飯 ハンバーグ ●かぶとチンゲン菜のサラダ みそ汁（玉子・ごぼう） フルーツ（オレンジ）	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・油	花かつお・牛乳・玉子・豚肉・味噌	オレンジ・かぶ・ごぼう・チンゲン菜・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜・舞茸	ケチャップ・こしょう・出し汁・醤油・酢・精製塩	424 15.1 15.0 58.5 1.0	kcal g g g g	乳・卵・小麦	318 11.3 11.3 43.9 0.8	kcal g g g g	乳・卵・小麦
29	水	ご飯 豆腐と鶏肉のとろとろ煮 ひじきとキャベツのごまサラダ みそ汁（もやし・なめこ） フルーツ（柿）	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	キャベツ・なめこ・ひじき・もやし・柿・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	395 15.6 13.5 57.1 0.9	kcal g g g g	小麦	296 11.7 10.1 42.8 0.7	kcal g g g g	小麦
30	木	シチュー ブロッコリーとたまごのサラダ もも	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	牛乳・鶏	もも・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	ケチャップ・シチュールウ　甘口・酒・出し汁・醤油・水	381 12.9 9.9 63.8 1.3	kcal g g g g	小麦	286 9.7 7.4 47.9 1.0	kcal g g g g	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ます。また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。
※14　この商品は「そば・卵」を含む製品と同じ施設で製造しておりますが、混入を最小限に抑えるように十分に配慮して生産されております。
※18　本製品で使用している海苔は、えび・かにの生息域で採取しています。
※46　本商品製造工場では、小麦、乳、卵、えび、落花生を含む製品を製造しています。
※60　本工場では小麦・乳を使用しております。