

リトルキッズ	昼食	11月	3色食品群				1~2歳児				3~5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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー		
1	水	ご飯 煮込みハンバーグ コーンサラダ すまし汁	ご飯・じゃが芋・ソーメン・パン粉・砂糖・片栗粉・油	鶏肉	カットマト・缶・キャベツ・きゅうり・グリーンピース・コーン・ワカメ・玉ねぎ・人参	もちりポテト	501 kcal 16.8 g 17.8 g 66.4 g 1.4 g	小麦	613 kcal 20.1 g 21.3 g 82.4 g 1.8 g	乳・小麦				
2	木	ご飯 助宗タラの竜田揚げ 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・さつまい芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・鶏肉・素干しエビ	キャベツ・ひじき・人参・水菜・生姜・青のり・大根・長ねぎ	カミカミお好み焼き	512 kcal 21.3 g 15.4 g 69.0 g 1.4 g	乳・小麦・えび	632 kcal 26.2 g 18.1 g 86.8 g 1.8 g	乳・小麦・えび				
3	金	ご飯 鶏ささみのくずたき もぐもぐ炒り煮 みそ汁	うどん・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	ちりめん干し・鶏肉・大豆・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・コーン・ごぼう・ワカメ・枝豆・小松菜・人参	ミニ肉うどん	492 kcal 25.5 g 11.9 g 69.4 g 2.3 g	小麦	604 kcal 31.9 g 13.4 g 86.4 g 3.0 g	乳・小麦				
4	土	ご飯 カラスカレイの洋風照り焼き じゃが芋のごま煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・油揚げ	トマト・ブロッコリー・りんご・玉ねぎ・枝豆・人参	ミニ肉うどん	490 kcal 18.9 g 12.5 g 74.3 g 1.1 g	小麦	606 kcal 23.0 g 14.2 g 94.6 g 1.4 g	乳・小麦				
5	日	ご飯 豆腐の和風野菜あん 切干大根サラダ みそ汁	ごま油・ご飯・さつまい芋・花ふ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐	オレンジジュース・キヌサヤ・寒天・玉ねぎ・枝豆・人参・切干大根・白菜	オレンジゼリー ふかし芋	487 kcal 17.8 g 14.4 g 70.9 g 0.8 g	小麦	507 kcal 21.5 g 16.7 g 89.0 g 0.9 g	乳・小麦				
6	月	ふりかけご飯 鶏肉の生姜焼き ほうれん草と春雨のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・ベーキングパウダー・砂糖・春雨・小麦粉・油	おから・無調整豆乳	ピーマン・ほうれん草・レズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜	おから蒸しパン	518 kcal 18.5 g 16.0 g 71.4 g 1.4 g	小麦	643 kcal 22.4 g 18.9 g 90.9 g 1.8 g	乳・小麦				
7	火	ひじきご飯 秋鮭の磯風味焼き いもご汁 フルーツ(柿)	ご飯・ツイストマカロニ・砂糖・片栗粉・油・里芋	きな粉・鶏肉・秋鮭・油揚げ	キャベツ・ひじき・ブロッコリー・柿・人参・青のり・長ねぎ・舞茸	くるくるマカロニきなこ	503 kcal 23.7 g 17.6 g 61.0 g 1.3 g	小麦	622 kcal 29.4 g 21.1 g 76.7 g 1.6 g	乳・小麦				
8	水	スパゲッティミートソース かぼちゃココロク スープ	ご飯・スパゲッティ・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ちりめん干し・ツナ・フレーク・豚肉・納豆	かぼちゃ・なめこ・のり・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜	納豆巻き	535 kcal 21.1 g 17.6 g 73.0 g 1.3 g	小麦	666 kcal 25.9 g 21.1 g 92.9 g 1.6 g	乳・小麦				
9	木	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 炒りおから みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・さつまい芋・砂糖・片栗粉・油	おから・きな粉・スケソウタラ・素干しエビ	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・しめじ・小松菜・人参	さつまいものきなこごま団子	443 kcal 17.9 g 10.2 g 69.6 g 0.9 g	小麦・えび	540 kcal 21.6 g 11.1 g 88.2 g 1.1 g	乳・小麦・えび				
10	金	ふりかけご飯 焼き鳥風 しらすときゅうりの酢の物 みそ汁	ご飯・じゃが芋・ごま・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・鶏肉	きゅうり・コーン・ひじき・ほうれん草・黄桃缶・枝豆・人参・白菜・万能ねぎ	ひじきのもちもちおやき フルーツ(黄桃缶)	474 kcal 19.2 g 16.2 g 61.3 g 1.5 g	小麦	583 kcal 23.4 g 19.2 g 77.1 g 1.9 g	乳・小麦				
11	土	ご飯 白糸タラのパン粉焼き じゃが芋のツナ炒め すまし汁 フルーツ(柿)	ご飯・じゃが芋・パン粉・花ふ・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ツナ・フレーク・無調整豆乳・茹小豆缶	キャベツ・チンゲン菜・柿・人参	小豆ういろ	522 kcal 18.3 g 10.2 g 87.6 g 0.7 g	乳・小麦	641 kcal 22.1 g 11.1 g 111.0 g 0.8 g	乳・小麦				
12	日	ご飯 揚げ出し高野豆腐 鶏レバーのケチャップ炒め みそ汁 ヨーグルト	ご飯・さつまい芋・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・鶏レバー・高野豆腐・豚肉	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・レーズン・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	かぼちゃ茶巾 フルーツ(オレンジ)	508 kcal 20.8 g 16.3 g 68.5 g 1.1 g	乳・小麦	626 kcal 25.5 g 19.3 g 86.1 g 1.4 g	乳・小麦				
13	月	納豆ごはん チキンソテー スパゲッティサラダ すまし汁	ごま・ご飯・スパゲッティ・花ふ・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・秋鮭・納豆	きゅうり・コーン・のり・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・青のり	さげコーンおにぎり	552 kcal 22.4 g 17.6 g 73.4 g 0.9 g	小麦	682 kcal 27.7 g 21.1 g 91.8 g 1.1 g	乳・小麦				
14	火	けんちんうどん かぼちゃとツナの煮物 フルーツ(りんご)	うどん・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・油	きな粉・ツナ・フレーク・豆腐・豚肉・無調整豆乳	かぶ・かぼちゃ・キヌサヤ・ごぼう・りんご・レーズン・人参・長ねぎ	豆乳パンケーキ	451 kcal 19.7 g 13.4 g 62.9 g 2.4 g	小麦	552 kcal 24.0 g 15.4 g 79.2 g 3.1 g	乳・小麦				
15	水	花ちらし寿司 にっこりハンバーグ すまし汁	ご飯・じゃが芋・ソーメン・パン粉・砂糖・片栗粉・油	秋鮭・豆腐	キャベツ・きゅうり・グリーンピース・コーン・ワカメ・玉ねぎ・枝豆・人参	もちりポテト	514 kcal 20.5 g 17.2 g 66.9 g 1.4 g	小麦	633 kcal 25.1 g 20.5 g 83.6 g 1.8 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	
3~5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.8未満	616	24.7	17.4	88.0	1.7
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.5未満	500	20.2	14.9	69.8	1.3

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、食品が消化の負担が減り、お腹に良いとされています。

リトルキッズ	昼食	11月	3色食品群				1~2歳児				3~5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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー		
16	木	ご飯 助宗タラの竜田揚げ 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・さつまい芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・鶏肉・素干しエビ	キャベツ・ひじき・人参・水菜・生姜・青のり・大根・長ねぎ	カミカミお好み焼き	510 kcal 21.3 g 15.4 g 68.4 g 1.4 g	乳・小麦・えび	632 kcal 26.2 g 18.1 g 86.8 g 1.8 g	乳・小麦・えび				
17	金	ご飯 鶏ささみのくずたき もぐもぐ炒り煮 みそ汁	うどん・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	ちりめん干し・鶏肉・大豆・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・コーン・ごぼう・ワカメ・枝豆・小松菜・人参	ミニ肉うどん	487 kcal 25.5 g 11.9 g 68.2 g 2.3 g	小麦	604 kcal 31.9 g 13.4 g 86.4 g 3.0 g	乳・小麦				
18	土	ご飯 カラスカレイの洋風照り焼き じゃが芋のごま煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・油揚げ	トマト・ブロッコリー・りんご・玉ねぎ・枝豆・人参	ミニ肉うどん	490 kcal 18.9 g 12.5 g 74.3 g 1.1 g	小麦	606 kcal 23.0 g 14.2 g 94.6 g 1.4 g	乳・小麦				
19	日	ご飯 豆腐の和風野菜あん 切干大根サラダ みそ汁	ごま油・ご飯・さつまい芋・花ふ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐	オレンジジュース・キヌサヤ・寒天・玉ねぎ・枝豆・人参・切干大根・白菜	オレンジゼリー ふかし芋	485 kcal 17.8 g 14.4 g 70.2 g 0.8 g	小麦	507 kcal 21.5 g 16.7 g 89.0 g 0.9 g	乳・小麦				
20	月	ふりかけご飯 鶏肉の生姜焼き ほうれん草と春雨のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・じゃが芋・ベーキングパウダー・砂糖・春雨・小麦粉・油	おから・無調整豆乳	ピーマン・ほうれん草・レズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜	おから蒸しパン	518 kcal 18.5 g 16.0 g 71.6 g 1.4 g	小麦	643 kcal 22.4 g 18.9 g 91.0 g 1.8 g	乳・小麦				
21	火	ひじきご飯 秋鮭の磯風味焼き 具だくさん汁 フルーツ(柿)	ご飯・ツイストマカロニ・砂糖・片栗粉・油	きな粉・鶏肉・秋鮭・油揚げ	キャベツ・ひじき・ブロッコリー・柿・人参・青のり・長ねぎ・舞茸	くるくるマカロニきなこ	503 kcal 23.7 g 17.6 g 61.0 g 1.3 g	小麦	622 kcal 29.4 g 21.1 g 76.7 g 1.6 g	乳・小麦				
22	水	スパゲッティミートソース かぼちゃココロク スープ	ご飯・スパゲッティ・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ちりめん干し・ツナ・フレーク・豚肉・納豆	かぼちゃ・なめこ・のり・パセリ・玉ねぎ・人参・白菜	納豆巻き	535 kcal 21.1 g 17.6 g 73.5 g 1.3 g	小麦	666 kcal 25.9 g 21.1 g 92.9 g 1.6 g	乳・小麦				
23	木	ご飯 助宗タラのバター醤油焼き 炒りおから みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・さつまい芋・砂糖・片栗粉・油	おから・きな粉・スケソウタラ・素干しエビ	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・しめじ・小松菜・人参	さつまいものきなこごま団子	447 kcal 17.9 g 10.2 g 70.7 g 0.9 g	小麦・えび	540 kcal 21.6 g 11.1 g 88.2 g 1.1 g	乳・小麦・えび				
24	金	ふりかけご飯 焼き鳥風 しらすときゅうりの酢の物 みそ汁	ご飯・じゃが芋・ごま・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・鶏肉	きゅうり・コーン・ひじき・ほうれん草・黄桃缶・枝豆・人参・白菜・万能ねぎ	ひじきのもちもちおやき フルーツ(黄桃缶)	474 kcal 19.2 g 16.2 g 61.3 g 1.5 g	小麦	583 kcal 23.4 g 19.2 g 77.1 g 1.9 g	乳・小麦				
25	土	ご飯 白糸タラのパン粉焼き じゃが芋のツナ炒め すまし汁 フルーツ(洋梨缶)	ご飯・じゃが芋・パン粉・花ふ・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・ツナ・フレーク・無調整豆乳・茹小豆缶	キャベツ・チンゲン菜・柿・人参	小豆ういろ	522 kcal 18.3 g 10.2 g 87.6 g 0.7 g	乳・小麦	641 kcal 22.1 g 11.1 g 111.0 g 0.8 g	乳・小麦				
26	日	ご飯 揚げ出し高野豆腐 鶏レバーのケチャップ炒め みそ汁 ヨーグルト	ご飯・さつまい芋・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・鶏レバー・高野豆腐・豚肉	インゲン・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・レーズン・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	かぼちゃ茶巾 フルーツ(オレンジ)	508 kcal 20.8 g 16.3 g 68.5 g 1.1 g	乳・小麦	626 kcal 25.5 g 19.3 g 86.1 g 1.4 g	乳・小麦				
27	月	納豆ごはん チキンソテー スパゲッティサラダ すまし汁	ごま・ご飯・スパゲッティ・花ふ・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・秋鮭・納豆	きゅうり・コーン・のり・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・青のり	さげコーンおにぎり	547 kcal 22.4 g 17.6 g 72.2 g 0.9 g	小麦	682 kcal 27.7 g 21.1 g 91.8 g 1.1 g	乳・小麦				
28	火	けんちんうどん かぼちゃとツナの煮物 フルーツ(りんご)	うどん・ベーキングパウダー・砂糖・小麦粉・油	きな粉・ツナ・フレーク・豆腐・豚肉・無調整豆乳	かぶ・かぼちゃ・キヌサヤ・ごぼう・りんご・レーズン・人参・長ねぎ	豆乳パンケーキ	451 kcal 19.7 g 13.4 g 62.9 g 2.4 g	小麦	552 kcal 24.0 g 15.4 g 79.2 g 3.1 g	乳・小麦				
29	水	ご飯 煮込みハンバーグ コーンサラダ すまし汁	ご飯・じゃが芋・ソーメン・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉	キャベツ・きゅうり・グリーンピース・コーン・ワカメ・玉ねぎ・枝豆・人参	もちりポテト	497 kcal 16.8 g 17.8 g 65.3 g 1.4 g	小麦	613 kcal 20.1 g 21.3 g 82.4 g 1.8 g	乳・小麦				
30	木	ご飯 助宗タラの竜田揚げ 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・さつまい芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・鶏肉・素干しエビ	キャベツ・ひじき・人参・水菜・生姜・青のり・大根・長ねぎ	カミカミお好み焼き	510 kcal 21.3 g 15.4 g 68.5 g 1.4 g	乳・小麦・えび	632 kcal 26.2 g 18.1 g 86.8 g 1.8 g	乳・小麦・えび				

※3色食品群は食品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。香辛料や正油・みそなどの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。※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「園長」お問い合わせ下さい。※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。



タイヘイ(株) 広瀬サポーター 林 たいへい 平野 啓