

リトルキッズ	10月	3色食品群			3色食品群以外の使用食材			1～2歳児		午前のおやつ	午後のおやつ
		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	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(乳・卵・小麦・大豆・そば・そば粉・りんご・りんご)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	アレルギー(乳・卵・小麦・大豆・そば・そば粉・りんご・りんご)		
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・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	出し汁・醤油・酢	274 kcal 11.9 g 8.4 g 39.7 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ジャムパン	
2	水	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	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	271 kcal 11.2 g 5.5 g 48.3 g 0.7 g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ピザ	
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・ブレイク缶・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	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	322 kcal 11.8 g 10.0 g 48.2 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル	
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	酒・出し汁・醤油・酢	279 kcal 13.6 g 9.2 g 38.0 g 0.9 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ	
5	土	すくすくお弁当							いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳	
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・油	鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・りんご・小松菜・人参・大根	出し汁・醤油・精製塩	253 kcal 11.4 g 9.4 g 32.6 g 0.9 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ゆかり おにぎり	
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・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	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	260 kcal 10.0 g 7.6 g 40.3 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ ゼリー	
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	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	358 kcal 18.7 g 11.1 g 49.7 g 0.5 g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	マカロニ きな粉	
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・砂糖・油	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・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	269 kcal 9.7 g 6.7 g 44.9 g 1.3 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ラスク	
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・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	出し汁・酢・精製塩	318 kcal 11.4 g 8.6 g 51.6 g 0.6 g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ	
12	土	すくすくお弁当							いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳	
13	日										
14	月	スポーツの日									
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	出し汁・醤油・酢	277 kcal 12.2 g 8.5 g 39.8 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	いちごミルク シャーベット	
年齢		給食栄養目標量			当月平均給食栄養量						
3～5歳		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			
1～2歳		390/16.1/10.8/57.0/1.1未満			385			16.3			
		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満			285			12.1			

タイハイ(株)
応酬サポーター
味家たい平師匠

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、食前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	10月	3色食品群			3色食品群以外の使用食材			1～2歳児		午前のおやつ	午後のおやつ
		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	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(乳・卵・小麦・大豆・そば・そば粉・りんご・りんご)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	アレルギー(乳・卵・小麦・大豆・そば・そば粉・りんご・りんご)		
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)	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	出し汁・醤油・精製塩	250 kcal 10.9 g 5.1 g 44.0 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	お魅 スナック	
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・ブレイク缶・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	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	322 kcal 11.8 g 10.0 g 48.2 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル	
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	酒・出し汁・醤油・酢	279 kcal 13.6 g 9.2 g 38.0 g 0.9 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ	
19	土	すくすくお弁当							いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳	
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・油	鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・りんご・小松菜・人参・大根	出し汁・醤油・精製塩	253 kcal 11.4 g 9.4 g 32.6 g 0.9 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ジャムパン	
22	火	お弁当の日							いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ	
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	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	358 kcal 18.7 g 11.1 g 49.7 g 0.5 g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	きな粉 ドーナツ	
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・砂糖・油	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・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	269 kcal 9.7 g 6.7 g 44.9 g 1.3 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	わかめ おにぎり	
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	出し汁・酢・精製塩	318 kcal 11.4 g 8.6 g 51.6 g 0.6 g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ ゼリー	
26	土	すくすくお弁当							いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳	
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・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	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	290 kcal 9.6 g 9.1 g 46.0 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ	
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	出し汁・醤油・酢	274 kcal 11.9 g 8.4 g 39.7 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ラスク	
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(オレンジ)	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	出し汁・醤油・精製塩	250 kcal 10.9 g 5.1 g 44.0 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル	
31	木	●パンブキンごはん 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	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	276 kcal 10.9 g 9.4 g 45.9 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ハローウィン カップケーキ	

※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せん。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。