



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	アレルギー (乳・卵・小麦・大豆・そば・小麦胚芽・小麦グルテン)	アレルギー (乳・卵・小麦・大豆・そば・小麦胚芽・小麦グルテン)	午前のおやつ	午後のおやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分
1	金	おにぎりお弁当の日						いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ	
2	土	すくすくお弁当						いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳	
3	日									
4	月	文化の日 振替休日								
5	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁(花ふ・ワカメ) アップルゼリー	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌	キャベツ・ほうれん草・りんご・ジュース・ワカメ・寒天・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油	260 kcal 12.7 g 4.9 g 43.3 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ゆかり おにぎり
6	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとりみ煮 フルーツ(柿)	うどん・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉	かぼちゃ・ごぼう・柿・人参・水菜・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	250 kcal 10.0 g 6.8 g 35.4 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ピザ
7	木	ご飯 カラスカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁(かぶ・油揚げ) ヨーグルト	ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・味噌・油揚げ	かぶ・パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	277 kcal 9.4 g 10.0 g 39.7 g 0.7 g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	きな粉 トースト
8	金	ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁(ほうれん草・ソーマン)	ごま油・ご飯・ソーマン・砂糖・油	ツナ・フレック缶・鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・水菜	出し汁・醤油・酢・精製塩	306 kcal 12.9 g 10.0 g 43.1 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ
9	土	すくすくお弁当							いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳
10	日									
11	月	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 鶏汁(鶏肉・白菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・花かつお・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	286 kcal 14.8 g 6.0 g 44.9 g 0.5 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	マカロニ きな粉
12	火	ご飯 ハンバーグケチャップソース かぶとワカメのサラダ スープ(豆腐・長ねぎ)	ご飯・パン粉・砂糖・油	豆腐・鶏肉	かぶ・ワカメ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	295 kcal 11.1 g 10.0 g 42.3 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ ゼリー
13	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 きゅうりと人参のごまサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・厚揚げ・味噌	えのき茸・きゅうり・ごぼう・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	311 kcal 13.1 g 12.4 g 40.0 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ラスク
14	木	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁(大根・万能ねぎ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	272 kcal 9.6 g 8.2 g 43.4 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル
15	金	●鮭ちらし寿司 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・油	鮭・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・きゅうり・コーン・ごぼう・りんご・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	278 kcal 14.8 g 7.3 g 40.9 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ジャムパン

年齢	給与栄養目標量		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	水分g	
3~5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	391	16.4	11.4	59.0	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	290	12.2	8.5	43.7	0.8

赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。

食べ物は長く噛んで食べましょう。よく噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いとされています。



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	アレルギー (乳・卵・小麦・大豆・そば・小麦胚芽・小麦グルテン)	アレルギー (乳・卵・小麦・大豆・そば・小麦胚芽・小麦グルテン)	午前のおやつ	午後のおやつ	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分
16	土	すくすくお弁当						いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳	
17	日									
18	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マカロニ・ミックス・砂糖・油	豚肉	オレンジ・きゅうり・パプリカ赤・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	319 kcal 10.9 g 8.0 g 53.9 g 1.0 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ふかし芋
19	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(柿)	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌	キャベツ・ほうれん草・ワカメ・柿・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油	249 kcal 12.5 g 4.8 g 41.1 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	豆乳 バナナコッタ
20	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとりみ煮 フルーツ(バナナ)	うどん・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉	かぼちゃ・ごぼう・バナナ・人参・水菜・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	255 kcal 10.6 g 7.4 g 37.9 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	わかめ おにぎり
21	木	ご飯 カラスカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁(かぶ・油揚げ) ヨーグルト	ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・味噌・油揚げ	かぶ・パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	277 kcal 9.4 g 10.0 g 39.7 g 0.7 g	乳・小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ
22	金	ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁(ほうれん草・ソーマン)	ごま油・ご飯・ソーマン・砂糖・油	ツナ・フレック缶・鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・水菜	出し汁・醤油・酢・精製塩	306 kcal 12.9 g 10.0 g 43.1 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ジャムパン
23	土	すくすくお弁当							いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳
24	日									
25	月	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 鶏汁(鶏肉・白菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・花かつお・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	286 kcal 14.8 g 6.0 g 44.9 g 0.5 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	鮭 おにぎり
26	火	ご飯 ハンバーグケチャップソース かぶとワカメのサラダ スープ(豆腐・長ねぎ)	ごま・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・厚揚げ・味噌	かぶ・ワカメ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	295 kcal 11.1 g 10.0 g 42.3 g 0.8 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	きな粉 ドーナツ
27	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 きゅうりと人参のごまサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・厚揚げ・味噌	えのき茸・きゅうり・ごぼう・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	311 kcal 13.1 g 12.4 g 40.0 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ
28	木	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁(大根・万能ねぎ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	272 kcal 9.6 g 8.2 g 43.4 g 0.6 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル
29	金	●舞茸ご飯 ●鮭とさつま芋の磯風味噌め ●かぶと豚肉の煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	鮭・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・かぶ・ごぼう・バナナ・玉ねぎ・人参・水菜・舞茸	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	334 kcal 15.4 g 8.5 g 51.7 g 0.7 g	小麦	いりこ こんぶ 牛乳	お芋の カップケーキ
30	土	すくすくお弁当							いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳

※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ための目安です。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」でご確認ください。
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。

タイハイ(株)
応援サポーター
林 奈々子 先生