

リ ト ル カ ズ	日 付	食 材	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				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (魚・卵・小麦・大豆・乳製品等 にアレルギーのある方へ注意)		
1	日											
2	月	なすのナポリタン チンゲン菜のツナ和え スープ(人參・長ねぎ)	スパゲッティ・砂糖・油	ツナ・ブレイク缶・鶏肉	コーン・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人參・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	254 11.4 9.4 32.4 0.9	kcal g g g g	小麦		いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ ポンチ
3	火	カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ(ほうれん草・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・ じゃが芋・砂糖・油	豚肉	オレンジ・きゅうり・しめじ・ほうれん草・玉ねぎ・人參・大根	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	298 10.2 9.4 8.9 47.5 1.0	kcal g g g g g	小麦		いりこ こんぶ 牛乳	ゆかり おにぎり
4	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁(さつま芋・なす) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・砂糖・ 片栗粉・油	シロイタダ・鶏肉・味噌	トマト・なす・バナナ・ 人參・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	265 11.8 4.9 44.9 0.7	kcal g g g g	小麦		いりこ こんぶ 牛乳	ラスク
5	木	ご飯 鶏肉と生薬のさっぱり煮 チンゲン菜と人參のしらす和え みそ汁(ごぼう・油揚げ)	ご飯・砂糖・油	しらす干し・鶏肉・味噌・油揚げ	ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人參・水菜・生薬	酒・出し汁・醤油・酢	266 12.0 8.6 37.3 0.9	kcal g g g g	小麦		いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル
6	金	●さつま芋おにぎり 豚肉とまのこのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつま芋・ 砂糖・油	豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・りんご・人參・舞茸	酒・醤油・酢・水・精製塩	283 9.8 8.2 46.0 0.5	kcal g g g g	小麦		いりこ こんぶ 牛乳	バナナケーキ
7	土	すくすくお弁当									いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳
8	日											
9	月	肉みそ和えうどん 小松菜の信田煮 すまし汁(かぼちゃ・ごぼう)	うどん・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ごぼう・ズッキーニ・なす・玉ねぎ・小松菜・人參	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	263 11.6 9.3 33.5 1.0	kcal g g g g	小麦		いりこ こんぶ 牛乳	鮭おにぎり
10	火	鶏ささみの甘辛丼 豆腐ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草・花ふ)	ご飯・じゃが芋・花ふ・ 砂糖・小麦粉・油	鶏肉・豆乳・味噌	パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人參・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	246 12.8 2.4 47.5 0.6	kcal g g g g	小麦		いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ ポンチ
11	水	ご飯 カラスカレイの磯パン焼 き切干大根の煮物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・バナナ・玉ねぎ・人參・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	320 12.8 9.0 45.6 0.5	kcal g g g g	小麦		いりこ こんぶ 牛乳	きな粉 ドーナツ
12	木	納豆ごはん 鶏肉とチンゲン菜の中華炒め かぼちゃのコーンサラダ みそ汁(白菜・焼ふ)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油	鶏肉・納豆・味噌	かぼちゃ・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人參・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	302 12.1 9.0 47.0 0.8	kcal g g g g	小麦		いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル
13	金	ご飯 さつま芋コロッケ 小松菜と人參のサラダ 具だくさん汁(豚肉・豆腐・キャベツ)	ごま油・ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・トマト・玉ねぎ・小松菜・人參	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	377 10.8 12.4 59.4 0.5	kcal g g g g	小麦		いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ
14	土	すくすくお弁当									いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳
15	日											
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	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	385	16.2	11.1	58.3	1.0					
1〜2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	285	12.0	8.2	43.2	0.8					

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平様

風にたなびくススキと
丸い月が綺麗なですね。



食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、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 カ ズ	日 付	食 材	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				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (魚・卵・小麦・大豆・乳製品等 にアレルギーのある方へ注意)		
16	月	敬老の日										
17	火	●お月見カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ(ほうれん草・ぶなしめじ) アップルゼリー	ごま・ごま油・ご飯・ じゃが芋・砂糖・油	豚肉	インゲン・きゅうり・ぶなしめじ・ほうれん草・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人參・大根	SBカレーの王子さま 顆粒・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	313 10.4 9.1 51.0 1.1	kcal g g g g	小麦		いりこ こんぶ 牛乳	うさぎの スイーツボテ ト
18	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁(さつま芋・なす) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・砂糖・ 片栗粉・油	シロイタダ・鶏肉・味噌	オレンジ・トマト・なす・ 人參・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	264 11.9 4.9 44.6 0.7	kcal g g g g	小麦		いりこ こんぶ 牛乳	わかめ おにぎり
19	木	ご飯 鶏肉と生薬のさっぱり煮 チンゲン菜と人參のしらす和え みそ汁(ごぼう・油揚げ)	ご飯・砂糖・油	しらす干し・鶏肉・味噌・油揚げ	ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人參・水菜・生薬	酒・出し汁・醤油・酢	266 12.0 8.6 37.3 0.9	kcal g g g g	小麦		いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル
20	金	ご飯 豚肉とさつま芋のみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ すまし汁(ソーメン・しめじ)	ご飯・さつま芋・ソーメン・砂糖・油	豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・人參	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	297 10.2 7.6 49.2 0.7	kcal g g g g	小麦		いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ
21	土	すくすくお弁当									いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳
22	日	秋分の日										
23	月	振替休日										
24	火	鶏ささみの甘辛丼 豆腐ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草・花ふ)	ご飯・じゃが芋・花ふ・ 砂糖・小麦粉・油	鶏肉・豆乳・味噌	ほうれん草・玉ねぎ・人參・青ねぎ・赤ピーマン	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	249 12.7 2.5 47.6 0.6	kcal g g g g	小麦		いりこ こんぶ 牛乳	フルーツ ポンチ
25	水	ご飯 カラスカレイの磯パン焼 き切干大根の煮物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) アップルゼリー	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人參・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	329 12.7 10.8 47.8 0.5	kcal g g g g	小麦		いりこ こんぶ 牛乳	ジャムパン
26	木	納豆ごはん 鶏肉とチンゲン菜の中華炒め かぼちゃのコーンサラダ みそ汁(白菜・焼ふ)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油	鶏肉・納豆・味噌	かぼちゃ・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人參・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	302 12.1 9.0 47.0 0.8	kcal g g g g	小麦		いりこ こんぶ 牛乳	ヨーグルト シリアル
27	金	ご飯 さつま芋コロッケ 小松菜と人參のサラダ 具だくさん汁(豚肉・豆腐・キャベツ)	ごま油・ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・トマト・玉ねぎ・小松菜・人參	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	377 10.8 12.4 59.4 0.5	kcal g g g g	小麦		いりこ こんぶ 牛乳	マカロニ きな粉
28	土	すくすくお弁当									いりこ こんぶ 牛乳	クッキー 牛乳
29	日											
30	月	なすのナポリタン チンゲン菜のツナ和え スープ(人參・長ねぎ)	スパゲッティ・砂糖・油	ツナ・ブレイク缶・鶏肉	コーン・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人參・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	254 11.4 9.4 32.4 0.9	kcal g g g g	小麦		いりこ こんぶ 牛乳	ツナ おにぎり

※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。