



リトルキッズ	昼食	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	3色食品群以外の使用食材	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)
1	水	ご飯 鮭のねぎ風味焼き 厚揚げともやししの煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(柿)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	厚揚げ・鮭・味噌	ほうれん草・もやし・柿・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	317 kcal 16.0 g 10.8 g 41.4 g 0.6 g	小麦	228 kcal 42.6 g 14.6 g 55.9 g 0.8 g
2	木	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 大根とパプリカのごまサラダ スープ(人参・えのき茸)	ごま・ご飯・砂糖・油	豚肉	えのき茸・カットマト・パック・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	257 kcal 10.3 g 6.9 g 40.4 g 0.7 g	小麦	347 kcal 13.9 g 9.3 g 54.5 g 0.9 g
3	金	ご飯 鶏肉とさつま芋の中華風から揚げ 白菜のしらす煮 みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・鶏肉・味噌・油揚げ	ほうれん草・人参・生姜・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	339 kcal 12.3 g 11.7 g 47.4 g 0.9 g	小麦	458 kcal 16.6 g 15.8 g 64.0 g 1.2 g
4	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの和風ステーキ 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(なす・ごぼう) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	シロイタダ・豚肉・味噌	あおさ粉・かぶ・ごぼう・なす・りんご・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	262 kcal 12.7 g 5.2 g 43.5 g 0.7 g	小麦	354 kcal 17.1 g 7.0 g 58.7 g 0.9 g
5	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 スープ(さつま芋・ワカメ)	ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・鶏レバー・高野豆腐・豆乳	キャベツ・コーン・パセリ・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	324 kcal 14.3 g 9.5 g 46.9 g 1.0 g	小麦	437 kcal 19.3 g 12.8 g 63.3 g 1.4 g
6	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(かぶ・なす) フルーツ(みかん缶)	ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	豚肉	かぶ・きゅうり・なす・みかん缶・玉ねぎ・人参・赤ピーマン	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	312 kcal 11.0 g 6.6 g 53.7 g 1.0 g	小麦	421 kcal 14.9 g 8.9 g 72.5 g 1.4 g
7	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁(焼ふ・ワカメ) フルーツ(柿)	ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌	キャベツ・チンゲン菜・ワカメ・柿・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油	259 kcal 12.2 g 6.0 g 41.1 g 0.8 g	小麦	350 kcal 16.5 g 8.1 g 55.5 g 1.1 g
8	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	かぶ・かぼちゃ・グリーンピース・ごぼう・バナナ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	250 kcal 10.8 g 6.1 g 38.5 g 0.8 g	小麦	338 kcal 14.6 g 8.2 g 52.0 g 1.1 g
9	木	ご飯 鮭の甘酢漬 小松菜のごま和え みそ汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	鮭・味噌・油揚げ	パプリカ黄・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢	258 kcal 11.4 g 6.9 g 40.4 g 0.7 g	小麦	348 kcal 15.4 g 9.3 g 54.5 g 0.9 g
10	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・ソーメン)	ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・油	ツナフレーク缶・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	304 kcal 12.7 g 9.4 g 43.3 g 0.8 g	小麦	410 kcal 17.1 g 12.7 g 58.5 g 1.1 g
11	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁(玉ねぎ・インゲン) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・グリーンピース・トマト・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	274 kcal 14.2 g 5.5 g 44.3 g 0.7 g	小麦	370 kcal 19.2 g 7.4 g 59.8 g 0.9 g
12	日	ご飯 鶏肉と野菜のバター醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ご飯・バター・砂糖・焼ふ・油	鶏肉・味噌	キャベツ・コーン・しめじ・玉ねぎ・人参・切干大根	出し汁・醤油・酢・精製塩	278 kcal 10.9 g 8.4 g 40.9 g 0.6 g	乳・小麦	375 kcal 14.7 g 11.3 g 55.2 g 0.8 g
13	月	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 みそ汁(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・油	カラスカレイ・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・出し汁・醤油・水・精製塩	286 kcal 8.8 g 9.2 g 44.1 g 0.5 g	小麦	386 kcal 11.9 g 12.4 g 59.5 g 0.7 g
14	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 みそ汁(豆腐・インゲン)	ご飯・パン粉・砂糖・油	豆乳・豆腐・豚肉・味噌	インゲン・かぶ・ワカメ・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水	297 kcal 11.6 g 9.3 g 42.9 g 0.8 g	小麦	401 kcal 15.7 g 12.6 g 57.9 g 1.1 g
15	水	●鮭ちらし寿司 厚揚げと野菜の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(柿)	ご飯・砂糖・焼ふ・油	厚揚げ・鮭・味噌	きゅうり・コーン・ほうれん草・もやし・柿・玉ねぎ・人参	出し汁・醤油・酢・精製塩	307 kcal 16.2 g 9.9 g 40.8 g 0.7 g	小麦	414 kcal 21.9 g 13.4 g 55.1 g 0.9 g

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	386	16.5	10.7	58.4	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	286	12.2	7.9	43.3	0.8

赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。

タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠

食べる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。



リトルキッズ	昼食	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	3色食品群以外の使用食材	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)
16	木	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 大根とパプリカのごまサラダ スープ(人参・えのき茸)	ごま・ご飯・砂糖・油	豚肉	えのき茸・カットマト・パック・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	257 kcal 10.3 g 6.9 g 40.4 g 0.7 g	小麦	428 kcal 42.6 g 14.6 g 55.9 g 0.8 g
17	金	ご飯 鶏肉とさつま芋の中華風から揚げ 白菜のしらす煮 みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・鶏肉・味噌・油揚げ	ほうれん草・人参・生姜・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	339 kcal 12.3 g 11.7 g 47.4 g 0.9 g	小麦	458 kcal 16.6 g 15.8 g 64.0 g 1.2 g
18	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの和風ステーキ 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(なす・ごぼう) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	シロイタダ・豚肉・味噌	あおさ粉・かぶ・ごぼう・なす・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	271 kcal 13.8 g 6.0 g 42.5 g 0.7 g	乳・小麦	366 kcal 18.6 g 8.1 g 57.4 g 0.9 g
19	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 スープ(さつま芋・ワカメ)	ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・鶏レバー・高野豆腐・豆乳	キャベツ・コーン・パセリ・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	324 kcal 14.3 g 9.5 g 46.9 g 1.0 g	小麦	437 kcal 19.3 g 12.8 g 63.3 g 1.4 g
20	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(かぶ・なす) 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	かぶ・きゅうり・なす・みかん缶・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	307 kcal 11.1 g 6.6 g 53.0 g 1.0 g	小麦	414 kcal 15.0 g 8.9 g 71.6 g 1.4 g
21	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁(焼ふ・ワカメ) フルーツ(柿)	ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌	キャベツ・チンゲン菜・ワカメ・柿・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油	259 kcal 12.2 g 6.0 g 41.1 g 0.8 g	小麦	350 kcal 16.5 g 8.1 g 55.5 g 1.1 g
22	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	かぶ・かぼちゃ・グリーンピース・ごぼう・バナナ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	250 kcal 10.8 g 6.1 g 38.5 g 0.8 g	小麦	338 kcal 14.6 g 8.2 g 52.0 g 1.1 g
23	木	ご飯 鮭の甘酢漬 小松菜のごま和え みそ汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	鮭・味噌・油揚げ	パプリカ黄・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢	258 kcal 11.4 g 6.9 g 40.4 g 0.7 g	小麦	348 kcal 15.4 g 9.3 g 54.5 g 0.9 g
24	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・ソーメン)	ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・油	ツナフレーク缶・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	304 kcal 12.7 g 9.4 g 43.3 g 0.8 g	小麦	410 kcal 17.1 g 12.7 g 58.5 g 1.1 g
25	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁(玉ねぎ・インゲン) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・グリーンピース・トマト・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	274 kcal 14.2 g 5.5 g 44.3 g 0.7 g	小麦	370 kcal 19.2 g 7.4 g 59.8 g 0.9 g
26	日	ご飯 鶏肉と野菜のバター醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ご飯・バター・砂糖・焼ふ・油	鶏肉・味噌	キャベツ・コーン・しめじ・玉ねぎ・人参・切干大根	出し汁・醤油・酢・精製塩	278 kcal 10.9 g 8.4 g 40.9 g 0.6 g	乳・小麦	375 kcal 14.7 g 11.3 g 55.2 g 0.8 g
27	月	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 みそ汁(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・油	カラスカレイ・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・出し汁・醤油・水・精製塩	286 kcal 8.8 g 9.2 g 44.1 g 0.5 g	小麦	386 kcal 11.9 g 12.4 g 59.5 g 0.7 g
28	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 みそ汁(豆腐・インゲン)	ご飯・パン粉・砂糖・油	豆乳・豆腐・豚肉・味噌	インゲン・かぶ・ワカメ・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水	297 kcal 11.6 g 9.3 g 42.9 g 0.8 g	小麦	401 kcal 15.7 g 12.6 g 57.9 g 1.1 g
29	水	●鮭ちらし寿司 厚揚げと野菜の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(柿)	ご飯・砂糖・焼ふ・油	厚揚げ・鮭・味噌	きゅうり・コーン・ほうれん草・もやし・柿・玉ねぎ・人参	出し汁・醤油・酢・精製塩	307 kcal 16.2 g 9.9 g 40.8 g 0.7 g	小麦	414 kcal 21.9 g 13.4 g 55.1 g 0.9 g
30	木	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 大根とパプリカのごまサラダ スープ(人参・えのき茸)	ごま・ご飯・砂糖・油	豚肉	えのき茸・カットマト・パック・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	257 kcal 10.3 g 6.9 g 40.4 g 0.7 g	小麦	428 kcal 42.6 g 14.6 g 55.9 g 0.8 g

※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。