

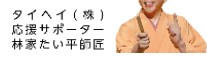
リトルキッズ	11月	3色食品群			3色食品群以外の使用食材			1~2歳児		3~5歳児	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	アレルギー	アレルギー	アレルギー	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
1	豚の和風ステーキ 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつまいも・砂糖・片栗粉・油	鮭・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・かぶ・ごぼう・りんご・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	小麦	小麦	301 kcal	14.5 g	406 kcal	19.6 g
2	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁(チンゲン菜・しめじ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・味噌	しめじ・チンゲン菜・人参・生姜・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	小麦	小麦	296 kcal	10.7 g	400 kcal	14.4 g
3											
4											
5	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	小麦	小麦	260 kcal	12.7 g	351 kcal	17.1 g
6	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとりも煮 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	小麦	小麦	250 kcal	10.0 g	338 kcal	13.5 g
7	ご飯 カラスカレイの甘酢漬 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	乳・小麦	乳・小麦	277 kcal	9.4 g	374 kcal	12.7 g
8	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・豆腐・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	小麦	小麦	306 kcal	12.9 g	413 kcal	17.4 g
9	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(柿)	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・グリーンピース・トマト・柿・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	小麦	小麦	280 kcal	13.9 g	378 kcal	18.8 g
10											
11	ご飯 白米タラのパン粉焼き 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	小麦	小麦	286 kcal	14.8 g	386 kcal	20.0 g
12	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	小麦	小麦	295 kcal	11.1 g	398 kcal	15.0 g
13	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	えのきび・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	小麦	小麦	311 kcal	13.1 g	420 kcal	17.7 g
14	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	小麦	小麦	272 kcal	9.6 g	367 kcal	13.0 g
15	●鮭刺し寿司 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	小麦	小麦	278 kcal	14.8 g	375 kcal	20.0 g
年齢		給栄養素目標量			当月平均給与栄養素量						
3~5歳		エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物/水分			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	水分 g		
1~2歳		エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物/水分			391	16.4	11.4	59.0	1.0		
		エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物/水分			290	12.2	8.5	43.7	0.8		

リトルキッズ	11月	3色食品群			3色食品群以外の使用食材			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	アレルギー	アレルギー	アレルギー	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	
16	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁(チンゲン菜・しめじ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・味噌	しめじ・チンゲン菜・人参・生姜・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	小麦	小麦	296 kcal	10.7 g	400 kcal	14.4 g
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	小麦	小麦	319 kcal	10.9 g	431 kcal	14.7 g
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	小麦	小麦	249 kcal	12.5 g	336 kcal	16.9 g
20	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとりも煮 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	小麦	小麦	255 kcal	10.6 g	344 kcal	14.3 g
21	木	ご飯 カラスカレイの甘酢漬 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	乳・小麦	乳・小麦	277 kcal	9.4 g	374 kcal	12.7 g
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・ソーメン)	ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・油	ツナ・豆腐・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	小麦	小麦	306 kcal	12.9 g	413 kcal	17.4 g
23	土											
24	日											
25	月	ご飯 白米タラのパン粉焼き 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	小麦	小麦	286 kcal	14.8 g	386 kcal	20.0 g
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	小麦	小麦	295 kcal	11.1 g	398 kcal	15.0 g
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	えのきび・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	小麦	小麦	311 kcal	13.1 g	420 kcal	17.7 g
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	小麦	小麦	272 kcal	9.6 g	367 kcal	13.0 g
29	金	●舞茸ご飯 ●鮭とさつまいもの磯風味炒め ●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・さつまいも・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	小麦	小麦	334 kcal	10.7 g	451 kcal	20.8 g
30	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁(チンゲン菜・しめじ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・味噌	しめじ・チンゲン菜・人参・生姜・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	小麦	小麦	296 kcal	10.7 g	400 kcal	14.4 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。

赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。

食べ物は美味しく食べてほしい。よく噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いと褒められています。



タイハイ(株) 応援サポーター 林 美代子 さん