12月

リトルキッズ	昼食		3色食品群 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	1～2歳児 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・くるみ)	3～5歳児 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・くるみ)
1	日							kcal g g g g			kcal g g g g	
2	月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き 大根と人参のサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・味噌	トマト・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	261 10.1 8.5 38.4 0.6	kcal g g g g	小麦	352 13.6 11.5 51.8 0.8	kcal g g g g	小麦
3	火	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平風 みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	インゲン・かぶ・キャベツ・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	324 12.1 8.2 53.5 0.7	kcal g g g g	小麦	437 16.3 11.1 72.2 0.9	kcal g g g g	小麦
4	水	ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ(大根・人参)	スパゲッティ・砂糖・油	豚肉	きゅうり・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	251 10.9 8.8 33.0 0.7	kcal g g g g	小麦	339 14.7 11.9 44.6 0.9	kcal g g g g	小麦
5	木	きのこの炊き込みご飯 しらすのかき揚げ 野菜と挽肉のとろとろ煮 みそ汁(さつま芋・ごぼう) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・豚肉・味噌	インゲン・ごぼう・しめじ・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	335 10.1 9.2 56.6 1.0	kcal g g g g	小麦	452 13.6 12.4 76.4 1.4	kcal g g g g	小麦
6	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃとなすの甘辛煮 みそ汁(もやし・長ねぎ)	ごま・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・なす・もやし・人参・長ねぎ・白菜・万能ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	270 9.5 8.4 42.5 0.8	kcal g g g g	小麦	365 12.8 11.3 57.4 1.1	kcal g g g g	小麦
7	土	ご飯 鮭のみそ焼き キャベツと豚肉のひじき煮 すまし汁(豆腐・花ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	鮭・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・キャベツ・トマト・ひじき	酒・出し汁・醤油・精製塩	291 15.7 8.0 40.6 0.6	kcal g g g g	小麦	393 21.2 10.8 54.8 0.8	kcal g g g g	小麦
8	日							kcal g g g g			kcal g g g g	
9 月	イベント献立	ご飯 ●鶏肉と冬野菜の和風ポトフ かぶとコーンのだし和え フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉	かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・りんご・人参・白菜	出し汁・醤油・精製塩	260 10.4 7.7 40.6 0.6	kcal g g g g	小麦	351 14.0 10.4 54.8 0.8	kcal g g g g	小麦
10	火	おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・豚肉	オレンジ・チンゲン菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	300 11.5 9.2 43.5 1.0	kcal g g g g	小麦	405 15.5 12.4 58.7 1.4	kcal g g g g	小麦
11	水	ご飯 白糸タラの衣焼き にんじゃが炒め煮 鶏汁(鶏肉・豆腐・もやし) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・鶏肉・豆腐・味噌	トマト・バナナ・もやし・人参・万能ねぎ	出し汁・醤油	284 13.8 6.8 44.8 0.6	kcal g g g g	小麦	383 18.6 9.2 60.5 0.8	kcal g g g g	小麦
12	木	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁(なす・ごぼう)	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	えのき茸・ごぼう・なす・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	270 10.6 8.7 39.9 0.7	kcal g g g g	小麦	365 14.3 11.7 53.9 0.9	kcal g g g g	小麦
13	金	ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃとささみのバター炒め みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(みかん)	ご飯・バター・砂糖・片栗粉	カラスカレイ・鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・みかん・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	264 12.3 6.0 42.0 0.6	kcal g g g g	乳・小麦	356 16.6 8.1 56.7 0.8	kcal g g g g	乳・小麦
14	土	豚丼 サラダスパゲティ みそ汁(れんこん・花ふ)	ごま油・ご飯・スパゲッティ・花ふ・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・味噌	ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	307 12.2 9.4 44.9 0.7	kcal g g g g	小麦	414 16.5 12.7 60.6 0.9	kcal g g g g	小麦
15	日							kcal g g g g			kcal g g g g	

年齢	給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	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	塩分g
3～5 歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	386	16.0	11.0	59.2	1.0
1～2 歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	286	11.8	8.1	43.9	0.8

タイヘイ(株)
応援サポータ
かまくらい平野巨

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、お腹に良いと言われています。

リトルキッズ	昼食		3色食品群 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	1～2歳児 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・くるみ)	3～5歳児 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・くるみ)
16	月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き 大根と人参のサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・味噌	トマト・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	261 10.1 8.5 38.4 0.6	kcal g g g g	小麦	352 13.6 11.5 51.8 0.8	kcal g g g g	小麦
17	火	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平風 みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	インゲン・かぶ・キャベツ・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	324 12.1 8.2 53.5 0.7	kcal g g g g	小麦	437 16.3 11.1 72.2 0.9	kcal g g g g	小麦
18	水	ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ(大根・人参)	スパゲッティ・砂糖・油	豚肉	きゅうり・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	251 10.9 8.8 33.0 0.7	kcal g g g g	小麦	339 14.7 11.9 44.6 0.9	kcal g g g g	小麦
19	木	きのこの炊き込みご飯 しらすのかき揚げ 野菜と挽肉のとろとろ煮 みそ汁(さつま芋・ごぼう) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・豚肉・味噌	インゲン・ごぼう・しめじ・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	335 10.1 9.2 56.6 1.0	kcal g g g g	小麦	452 13.6 12.4 76.4 1.4	kcal g g g g	小麦
20 金	イベント献立	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め ●冬至かぼちゃ みそ汁(もやし・長ねぎ)	ごま・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・もやし・人参・長ねぎ・白菜・万能ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	273 9.6 7.4 45.2 0.7	kcal g g g g	小麦	369 13.0 10.0 61.0 0.9	kcal g g g g	小麦
21	土	ご飯 鮭のみそ焼き キャベツと豚肉のひじき煮 すまし汁(豆腐・花ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	鮭・豆腐・豚肉・味噌	オレンジ・キャベツ・トマト・ひじき	酒・出し汁・醤油・精製塩	291 15.7 8.0 40.6 0.6	kcal g g g g	小麦	393 21.2 10.8 54.8 0.8	kcal g g g g	小麦
22	日							kcal g g g g			kcal g g g g	
23	月	ご飯 鶏肉と冬野菜のくたくた煮 かぶときゅうりのだし和え スープ(じゃが芋・コーン)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉	かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・人参・白菜	出し汁・醤油・精製塩	252 10.5 7.6 38.2 0.8	kcal g g g g	小麦	340 14.2 10.3 51.6 1.1	kcal g g g g	小麦
24	火	おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・豚肉	オレンジ・チンゲン菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	300 11.5 9.2 43.5 1.0	kcal g g g g	小麦	405 15.5 12.4 58.7 1.4	kcal g g g g	小麦
25 水	イベント献立	コーンチャップライス ●白糸タラの豆乳クリームソース ●ポテサラツリー スープ(豆腐・もやし) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・豆乳・豆腐・味噌	グリンピース・コーン・バナナ・ブロッコリー・もやし・玉ねぎ・人参	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	278 12.4 4.6 50.2 0.8	kcal g g g g	乳・小麦	375 16.7 6.2 67.8 1.1	kcal g g g g	乳・小麦
26	木	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜の中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁(なす・ごぼう)	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	えのき茸・ごぼう・なす・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	270 10.6 8.7 39.9 0.7	kcal g g g g	小麦	365 14.3 11.7 53.9 0.9	kcal g g g g	小麦
27	金	ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃとささみのバター炒め みそ汁(白菜・油揚げ) ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・片栗粉	カラスカレイ・ヨーグルト・鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	273 13.3 6.9 41.6 0.6	kcal g g g g	乳・小麦	369 18.0 9.3 56.2 0.8	kcal g g g g	乳・小麦
28	土	豚丼 サラダスパゲティ みそ汁(れんこん・花ふ)	ごま油・ご飯・スパゲッティ・花ふ・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・味噌	ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	307 12.2 9.4 44.9 0.7	kcal g g g g	小麦	414 16.5 12.7 60.6 0.9	kcal g g g g	小麦
29	日							kcal g g g g			kcal g g g g	
30	月							kcal g g g g			kcal g g g g	
31	火							kcal g g g g			kcal g g g 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。