

11月		3色食品群				1～2歳児				3～5歳児			
月	日	食	アレルギー	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 割合		アレルギー		エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物 割合	
								アレルギー		アレルギー		アレルギー	
1	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（ほうれん草・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・ほうれん草・人参・生姜・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	297 kcal 10.8 g 10.1 g 44.0 g 0.8 g	小麦	401 kcal 14.6 g 13.6 g 59.4 g 1.1 g	小麦			
2	日												
3	月												
4	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 0.7 g	小麦	351 kcal 17.1 g 6.6 g 58.5 g 0.9 g	小麦			
5	水	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・しめじ・柿・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	247 kcal 9.9 g 6.8 g 37.6 g 0.8 g	小麦	333 kcal 13.4 g 9.2 g 50.8 g 1.1 g	小麦			
6	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	乳成分・小麦	374 kcal 12.7 g 13.5 g 53.6 g 0.9 g	乳成分・小麦			
7	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	306 kcal 12.9 g 10.0 g 43.1 g 0.8 g	小麦	413 kcal 17.4 g 13.5 g 58.2 g 1.1 g	小麦			
8	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（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	280 kcal 13.9 g 6.3 g 44.8 g 0.7 g	小麦	378 kcal 18.8 g 8.5 g 60.5 g 0.9 g	小麦			
9	日												
10	月	ご飯 白菜タラのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 みそ汁（白菜・油揚げ） フルーツ（りんご）	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・花かつお・味噌・油揚げ	チンゲン菜・りんご・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	262 kcal 10.0 g 5.9 g 44.7 g 0.5 g	小麦	354 kcal 13.5 g 8.0 g 60.3 g 0.7 g	小麦			
11	火	ご飯 豚肉のケチャップがらめ かぶとコーンのサラダ スープ（豆腐・長ねぎ）	ご飯・砂糖・油	豆腐・豚肉	かぶ・コーン・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	268 kcal 10.7 g 8.3 g 39.9 g 0.6 g	小麦	362 kcal 14.4 g 11.2 g 53.9 g 0.8 g	小麦			
12	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 さつまいろと人参のごまサラダ みそ汁（なす・ごぼう）	ごま・ごま油・ご飯・さつまいろ・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・厚揚げ・味噌	えのき巻・ごぼう・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	331 kcal 14.5 g 9.9 g 49.5 g 0.7 g	小麦	447 kcal 19.6 g 13.4 g 66.8 g 0.9 g	小麦			
13	木	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁（大根・花ふ）	ご飯・花ふ・砂糖・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	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	269 kcal 10.2 g 7.5 g 43.3 g 0.6 g	小麦	363 kcal 13.8 g 10.1 g 58.5 g 0.8 g	小麦			
14	金	●鮭ちらし寿司 豚肉とがぶの煮物 みそ汁（ごぼう・油揚げ） ヨーグルト	ご飯・砂糖・油	ヨーグルト・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・きゅうり・コーン・ごぼう・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	290 kcal 15.9 g 8.1 g 39.9 g 0.7 g	乳成分・小麦	392 kcal 21.5 g 10.9 g 53.9 g 0.9 g	乳成分・小麦			
15	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（ほうれん草・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・ほうれん草・人参・生姜・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	297 kcal 10.8 g 10.1 g 44.0 g 0.8 g	小麦	401 kcal 14.6 g 13.6 g 59.4 g 1.1 g	小麦			
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・たんぱく質・脂質・炭水化物/塩分		エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物/塩分	
3～5歳		390/16.1/10.8/57.0/1.1未満		387				16.1		11.0		59.2	
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満		286				11.9		8.2		43.8	

タイハイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠

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。良く噛むことで、食後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。

11月		3色食品群				1～2歳児				3～5歳児			
月	日	食	アレルギー	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 割合		アレルギー		エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物 割合	
								アレルギー		アレルギー		アレルギー	
16	日												
17	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	431 kcal 14.7 g 10.8 g 72.8 g 1.4 g	小麦		
18	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	258 kcal 12.4 g 4.9 g 43.1 g 0.7 g	小麦	348 kcal 16.7 g 6.6 g 58.2 g 0.9 g	小麦			
19	水	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・しめじ・柿・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	247 kcal 9.9 g 6.8 g 37.6 g 0.8 g	小麦	333 kcal 13.4 g 9.2 g 50.8 g 1.1 g	小麦			
20	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	乳成分・小麦	374 kcal 12.7 g 13.5 g 53.6 g 0.9 g	乳成分・小麦			
21	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	306 kcal 12.9 g 10.0 g 43.1 g 0.8 g	小麦	413 kcal 17.4 g 13.5 g 58.2 g 1.1 g	小麦			
22	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（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	280 kcal 13.9 g 6.3 g 44.8 g 0.7 g	小麦	378 kcal 18.8 g 8.5 g 60.5 g 0.9 g	小麦			
23	日												
24	月												
25	火	ご飯 豚肉のケチャップがらめ かぶとコーンのサラダ スープ（豆腐・長ねぎ）	ご飯・砂糖・油	豆腐・豚肉	かぶ・コーン・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	270 kcal 10.7 g 8.3 g 40.1 g 0.6 g	小麦	365 kcal 14.4 g 11.2 g 54.1 g 0.8 g	小麦			
26	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 さつまいろと人参のごまサラダ みそ汁（なす・ごぼう）	ごま・ごま油・ご飯・さつまいろ・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・厚揚げ・味噌	えのき巻・ごぼう・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	331 kcal 14.5 g 9.9 g 49.5 g 0.7 g	小麦	447 kcal 19.6 g 13.4 g 66.8 g 0.9 g	小麦			
27	木	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁（大根・花ふ）	ご飯・花ふ・砂糖・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	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	269 kcal 10.2 g 7.5 g 43.3 g 0.6 g	小麦	363 kcal 13.8 g 10.1 g 58.5 g 0.8 g	小麦			
28	金	●舞茸ご飯 ●鮭とキャベツの甘酢バター炒め ●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・バター・砂糖・片栗粉・油	鮭・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・ごぼう・バナナ・玉ねぎ・人参・水菜・舞茸	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	292 kcal 13.5 g 7.3 g 44.7 g 0.8 g	乳成分・小麦	394 kcal 18.2 g 9.9 g 60.3 g 1.1 g	乳成分・小麦			
29	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（ほうれん草・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・ほうれん草・人参・生姜・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	297 kcal 10.8 g 10.1 g 44.0 g 0.8 g	小麦	401 kcal 14.6 g 13.6 g 59.4 g 1.1 g	小麦			
30	日												

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分か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」でご確認ください。

※都合により、献立を変更する場合がございます。