11月

リトルキッズ	昼食		3色食品群 熱や力になるもの	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 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 kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 炭水化物 g / 塩分 g	1～2歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生（ピーナッツ）・そば・えび・かに・くるみ・カシューナッツ）	3～5歳児 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歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生（ピーナッツ）・そば・えび・かに・くるみ・カシューナッツ）
1	日									
2	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
3	火									
4	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとろみ煮 アップルゼリー	うどん・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉	かぼちゃ・しめじ・りんごジュース・寒天・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	259 kcal 9.8 g 6.9 g 40.4 g 0.8 g	小麦	350 kcal 13.2 g 9.3 g 54.5 g 1.1 g	小麦
5	木	ご飯 白糸タラの甘酢漬け チンゲン菜と豚肉の炒め物 みそ汁（かぶ・油揚げ） フルーツ（白桃缶）	ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・チンゲン菜・パプリカ黄・玉ねぎ・人参・白桃缶	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	262 kcal 10.6 g 7.0 g 40.1 g 0.7 g	小麦	354 kcal 14.3 g 9.5 g 54.1 g 0.9 g	小麦
6	金	さつま芋の黒ごまおにぎり 鶏肉ときのこのみそ炒め スパゲッティサラダ フルーツ（りんご）	ごま・ご飯・さつま芋・スパゲッティ・砂糖・油	鶏肉・味噌	えのき茸・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・舞茸	酒・醤油・酢・水・精製塩	303 kcal 9.6 g 8.0 g 51.5 g 0.6 g	小麦	409 kcal 13.0 g 10.8 g 69.5 g 0.8 g	小麦
7	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（黄桃缶）	ご飯・じゃが芋・小麦粉・油	スケソウタラ・豚肉・味噌	インゲン・ブロッコリー・黄桃缶・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・大豆ふりかけ	276 kcal 13.8 g 6.3 g 43.6 g 0.7 g	小麦	373 kcal 18.6 g 8.5 g 58.9 g 0.9 g	小麦
8	日									
9	月	ご飯 白糸タラのパン粉焼き 挽肉と根菜のとろみ煮 みそ汁（白菜・油揚げ） フルーツ（りんご）	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・鶏肉・味噌・油揚げ	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	274 kcal 11.3 g 6.3 g 45.6 g 0.5 g	小麦	370 kcal 15.3 g 8.5 g 61.6 g 0.7 g	小麦
10	火	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 玉ねぎとコーンのツナサラダ みそ汁（豆腐・長ねぎ）	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	296 kcal 12.7 g 10.3 g 40.9 g 0.7 g	小麦	400 kcal 17.1 g 13.9 g 55.2 g 0.9 g	小麦
11	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁（なす・ごぼう）	ご飯・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・厚揚げ・味噌	えのき茸・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
12	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
13	イベント献立 金	●鮭ちらし寿司 豚肉とかぶの煮物 みそ汁（ごぼう・油揚げ） フルーツ（柿）	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・柿・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	303 kcal 14.1 g 9.8 g 40.9 g 0.6 g	小麦	409 kcal 19.0 g 13.2 g 55.2 g 0.8 g	小麦
14	土	鉄分強化！ふりかけご飯 辛くない鶏チリ 白菜の煮浸し みそ汁（玉ねぎ・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・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	ケチャップ・穀物ふりかけ・出し汁・醤油・水・精製塩	302 kcal 10.4 g 11.1 g 43.5 g 0.8 g	小麦	408 kcal 14.0 g 15.0 g 58.7 g 1.1 g	小麦
15	日									

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	392	16.1	11.1	60.1	1.0
1～2 歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	290	11.9	8.3	44.5	0.8

タイヘイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠



紅葉がきれいですね～



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	3色食品群 血や肉や骨になるもの	3色食品群 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 kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 炭水化物 g / 塩分 g	1～2歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生（ピーナッツ）・そば・えび・かに・くるみ・カシューナッツ）	3～5歳児 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歳児 アレルギー（乳・卵・小麦・落花生（ピーナッツ）・そば・えび・かに・くるみ・カシューナッツ）
16	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
17	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き 玉ねぎと鶏肉の煮物 みそ汁（花ふ・ワカメ） フルーツ（パイン缶）	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌	キャベツ・パイナップル缶・ワカメ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油	254 kcal 12.3 g 4.7 g 42.8 g 0.7 g	小麦	343 kcal 16.6 g 6.3 g 57.8 g 0.9 g	小麦
18	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとろみ煮 フルーツ（バナナ）	うどん・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉	かぼちゃ・しめじ・バナナ・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	250 kcal 9.9 g 6.8 g 38.2 g 0.8 g	小麦	338 kcal 13.4 g 9.2 g 51.6 g 1.1 g	小麦
19	木	ご飯 白糸タラの甘酢漬け チンゲン菜と豚肉の炒め物 みそ汁（かぶ・油揚げ） フルーツ（りんご）	ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・チンゲン菜・パプリカ黄・りんご・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	257 kcal 10.5 g 7.1 g 39.4 g 0.7 g	小麦	347 kcal 14.2 g 9.6 g 53.2 g 0.9 g	小麦
20	金	ご飯 照り焼きハンバーグ きゅうりとコーンのツナサラダ みそにゅうめん（ほうれん草・ソーメン）	ごま油・ご飯・ソーメン・パン粉・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・豆乳・味噌	きゅうり・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	345 kcal 11.5 g 10.1 g 54.0 g 0.9 g	小麦	466 kcal 15.5 g 13.6 g 72.9 g 1.2 g	小麦
21	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） ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・ヨーグルト・豚肉・味噌	インゲン・トマト・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・大豆ふりかけ	279 kcal 14.5 g 7.2 g 42.2 g 0.7 g	乳成分・小麦	377 kcal 19.6 g 9.7 g 57.0 g 0.9 g	乳成分・小麦
22	日									
23	月									
24	火	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 玉ねぎとコーンのツナサラダ みそ汁（豆腐・長ねぎ）	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	297 kcal 12.7 g 10.3 g 40.9 g 0.7 g	小麦	401 kcal 17.1 g 13.9 g 55.2 g 0.9 g	小麦
25	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁（なす・ごぼう）	ご飯・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・厚揚げ・味噌	えのき茸・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
26	木	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁（花ふ・大根）	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
27	イベント献立 金	●舞茸ご飯 ●鮭とチンゲン菜の甘酢バター炒め ●かぶと豚肉の煮物 みそ汁（ごぼう・油揚げ） フルーツ（柿）	ご油・ご飯・バター・砂糖・片栗粉・油	鮭・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・ごぼう・チンゲン菜・柿・玉ねぎ・人参・水菜・舞茸	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	311 kcal 12.5 g 9.9 g 44.4 g 0.7 g	乳成分・小麦	420 kcal 16.9 g 13.4 g 59.9 g 0.9 g	乳成分・小麦
28	土	鉄分強化！ふりかけご飯 辛くない鶏チリ 白菜の煮浸し みそ汁（玉ねぎ・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・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	ケチャップ・穀物ふりかけ・出し汁・醤油・水・精製塩	302 kcal 10.4 g 11.1 g 43.5 g 0.8 g	小麦	408 kcal 14.0 g 15.0 g 58.7 g 1.1 g	小麦
29	日									
30	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

※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」でご確認ください。
※都合により、献立を変更する場合がございます。