

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・そば粉・大豆)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・そば粉・大豆)		
1	火	ご飯 ハンバーグケチャップソース トマトとワカメのサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・油	ワカメ・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	トマト・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水	302 kcal 11.7 g 9.3 g 44.3 g 0.8 g	小麦 408 kcal 15.8 g 12.6 g 59.8 g 1.1 g	小麦	
2	水	ご飯 白糸タラのねぎ風味焼き 厚揚げともやしの煮物 みそ汁 フルーツ(柿)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイタダ・厚揚げ・味噌	ごぼう・もやし・柿・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	302 kcal 14.0 g 9.7 g 41.9 g 0.6 g	小麦 408 kcal 18.9 g 13.1 g 56.6 g 0.8 g	小麦	
3	木	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりとコーンのごまサラダ スープ	ごま・ご飯・砂糖・油	豚肉	カットトマトパック・きゅうり・グリーンピース・コーン・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	267 kcal 10.8 g 7.1 g 41.3 g 0.7 g	小麦 360 kcal 14.6 g 9.6 g 55.8 g 0.9 g	小麦	
4	金	ご飯 チキンのパン粉焼き 白菜のしらす煮 みそ汁	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・鶏肉・味噌・油揚げ	なす・ほうれん草・人参・白菜	出し汁・醤油・水・精製塩	304 kcal 12.9 g 10.6 g 40.1 g 0.7 g	小麦 410 kcal 17.4 g 14.3 g 54.1 g 0.9 g	小麦	
5	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの和風ステーキ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	スケソウタラ・豚肉・味噌	あおさ粉・ごぼう・りんご・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	248 kcal 11.0 g 4.3 g 44.0 g 0.7 g	小麦 335 kcal 14.9 g 5.8 g 59.4 g 0.9 g	小麦	
6	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 みそ汁	ごま・さつま芋・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・ワカメ・鶏レバー・高野豆腐・豆乳・味噌	キャベツ・コーン・パセリ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	328 kcal 14.6 g 9.6 g 47.3 g 1.0 g	小麦 443 kcal 19.7 g 13.0 g 63.9 g 1.4 g	小麦	
7	月	カレーライス マカロニサラダ スープ 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・かぶ・きゅうり・なす・パプリカ黄・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	289 kcal 8.9 g 5.5 g 52.8 g 1.0 g	小麦 390 kcal 12.0 g 7.4 g 71.3 g 1.4 g	小麦	
8	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 フルーツ(柿)	ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・ワカメ・鶏肉・味噌	キャベツ・チンゲン菜・柿・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油	262 kcal 12.2 g 6.0 g 41.1 g 0.8 g	小麦 354 kcal 16.5 g 8.1 g 55.5 g 1.1 g	小麦	
9	水	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあん 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・出し汁・醤油・精製塩	254 kcal 10.4 g 7.0 g 38.2 g 0.8 g	小麦 343 kcal 14.0 g 9.5 g 51.6 g 1.1 g	小麦	
10	木	ご飯 鮭の甘酢漬 小松菜のごま和え みそ汁 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	261 kcal 11.4 g 6.9 g 40.4 g 0.7 g	小麦 352 kcal 15.4 g 9.3 g 54.5 g 0.9 g	小麦	
11	金	ご飯 豆腐と鶏肉のうま煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁	ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・豆腐	キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参・水菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	306 kcal 12.5 g 9.3 g 44.4 g 0.7 g	小麦 413 kcal 16.9 g 12.6 g 59.9 g 0.9 g	小麦	
12	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・小麦粉・油	シロイタダ・豚肉・味噌	オレンジ・グリーンピース・トマト・なめこ・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	271 kcal 13.9 g 5.4 g 43.5 g 0.7 g	小麦 366 kcal 18.8 g 7.3 g 58.7 g 0.9 g	小麦	
13	日	ご飯 鶏肉と野菜のとろみ煮 切干大根サラダ みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	ワカメ・鶏肉・味噌	コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	297 kcal 11.1 g 8.7 g 44.9 g 0.8 g	小麦 401 kcal 15.0 g 11.7 g 60.6 g 1.1 g	小麦	
14	月	ご飯 カラスカレイとかぶの豆乳煮 玉ねぎとれんこんの醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・小麦粉・油	カラスカレイ・豆乳・味噌・油揚げ	オレンジ・かぶ・グリーンピース・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	298 kcal 10.7 g 8.5 g 46.7 g 0.8 g	乳・小麦 402 kcal 14.4 g 11.5 g 63.0 g 1.1 g	乳・小麦	
15	火	●ちらし寿司 ●にっころハンバーグ みそ汁 フルーツ(柿)	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・油	ツナフレーク缶・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・コーン・トマト・柿・玉ねぎ・人参	ケチャップ・出し汁・酢・水・精製塩	322 kcal 13.0 g 9.6 g 47.7 g 0.7 g	小麦 435 kcal 17.6 g 13.0 g 64.4 g 0.9 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-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	387	16.3	10.5	59.0	1.0			
1~2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	12.0	7.8	43.7	0.8			

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・そば粉・大豆)	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・そば粉・大豆)	
16	水	ご飯 白糸タラのねぎ風味焼き 厚揚げともやしの煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイタダ・厚揚げ・味噌	ごぼう・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	302 kcal 14.0 g 9.7 g 41.7 g 0.6 g	小麦 408 kcal 15.8 g 12.6 g 59.8 g 1.1 g	小麦
17	木	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりとコーンのごまサラダ スープ	ごま・ご飯・砂糖・油	豚肉	カットトマトパック・きゅうり・グリーンピース・コーン・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	267 kcal 10.8 g 7.1 g 41.3 g 0.7 g	小麦 360 kcal 14.6 g 9.6 g 55.8 g 0.9 g	小麦
18	金	ご飯 チキンのパン粉焼き 白菜のしらす煮 みそ汁	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	しらす干し・鶏肉・味噌・油揚げ	なす・ほうれん草・人参・白菜	出し汁・醤油・水・精製塩	304 kcal 12.9 g 10.6 g 40.1 g 0.7 g	小麦 410 kcal 17.4 g 14.3 g 54.1 g 0.9 g	小麦
19	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの和風ステーキ 豚肉と大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	スケソウタラ・豚肉・味噌	あおさ粉・ごぼう・玉ねぎ・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	257 kcal 12.1 g 5.1 g 43.0 g 0.7 g	乳・小麦 347 kcal 16.3 g 6.9 g 58.1 g 0.9 g	乳・小麦
20	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 みそ汁	ごま・さつま芋・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・ワカメ・鶏レバー・高野豆腐・豆乳・味噌	キャベツ・コーン・パセリ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	328 kcal 14.6 g 9.6 g 47.3 g 1.0 g	小麦 443 kcal 19.7 g 13.0 g 63.9 g 1.4 g	小麦
21	月	カレーライス マカロニサラダ スープ 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・かぶ・きゅうり・なす・パプリカ黄・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	289 kcal 8.9 g 5.5 g 52.8 g 1.0 g	小麦 390 kcal 12.0 g 7.4 g 71.3 g 1.4 g	小麦
22	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 フルーツ(柿)	ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・ワカメ・鶏肉・味噌	キャベツ・チンゲン菜・柿・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油	262 kcal 12.2 g 6.0 g 41.1 g 0.8 g	小麦 354 kcal 16.5 g 8.1 g 55.5 g 1.1 g	小麦
23	水	けんちんうどん かぼちゃのそぼろあん 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・出し汁・醤油・精製塩	254 kcal 10.4 g 7.0 g 38.2 g 0.8 g	小麦 343 kcal 14.0 g 9.5 g 51.6 g 1.1 g	小麦
24	木	ご飯 鮭の甘酢漬 小松菜のごま和え みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	鮭・味噌・油揚げ	パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水	270 kcal 12.5 g 7.7 g 39.4 g 0.7 g	乳・小麦 365 kcal 16.9 g 10.4 g 53.2 g 0.9 g	乳・小麦
25	金	ご飯 豆腐と鶏肉のうま煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁	ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・豆腐	キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参・水菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	306 kcal 12.5 g 9.3 g 44.4 g 0.7 g	小麦 413 kcal 16.9 g 12.6 g 59.9 g 0.9 g	小麦
26	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・小麦粉・油	シロイタダ・豚肉・味噌	オレンジ・グリーンピース・トマト・なめこ・玉ねぎ・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	271 kcal 13.9 g 5.4 g 43.5 g 0.7 g	小麦 366 kcal 18.8 g 7.3 g 58.7 g 0.9 g	小麦
27	日	ご飯 鶏肉と野菜のとろみ煮 切干大根サラダ みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	ワカメ・鶏肉・味噌	コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・精製塩	297 kcal 11.1 g 8.7 g 44.9 g 0.8 g	小麦 401 kcal 15.0 g 11.7 g 60.6 g 1.1 g	小麦
28	月	ご飯 カラスカレイとかぶの豆乳煮 玉ねぎとれんこんの醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・小麦粉・油	カラスカレイ・豆乳・味噌・油揚げ	オレンジ・かぶ・グリーンピース・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	298 kcal 10.7 g 8.5 g 46.7 g 0.8 g	乳・小麦 402 kcal 14.4 g 11.5 g 63.0 g 1.1 g	乳・小麦
29	火	ご飯 ハンバーグケチャップソース トマトとワカメのサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・油	ワカメ・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	トマト・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水	302 kcal 11.7 g 9.3 g 44.3 g 0.8 g	小麦 408 kcal 15.8 g 12.6 g 59.8 g 1.1 g	小麦
30	水	●ちらし寿司 ●にっころハンバーグ みそ汁 フルーツ(柿)	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・油	ツナフレーク缶・豆乳・豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・コーン・トマト・柿・玉ねぎ・人参	ケチャップ・出し汁・酢・水・精製塩	322 kcal 13.0 g 9.6 g 47.7 g 0.7 g	小麦 435 kcal 17.6 g 13.0 g 64.4 g 0.9 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。

