9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）	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）
1	金	ご飯 さつま芋コロッケ ほうれん草と人参サラダ 具だくさんスープ（豚肉・もやし・キヌサヤ）	ごま油・ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	豚肉	キヌサヤ・トマト・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	354 kcal 9.7 g 10.4 g 58.6 g 0.5 g	小麦	478 kcal 13.1 g 14.0 g 79.1 g 0.7 g	小麦
2	土	ご飯 助宗タラのおろしソース 鶏じゃが炒め みそ汁（焼ふ・ごぼう） フルーツ（オレンジ）	ご飯・じゃが芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌	オレンジ・ごぼう・ピーマン・人参・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	266 kcal 12.1 g 5.9 g 43.3 g 0.6 g	小麦	359 kcal 16.3 g 8.0 g 58.5 g 0.8 g	小麦
3	日	ご飯 豆腐と野菜の煮物 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁（油揚げ・ワカメ）	ご飯・砂糖・小麦粉・油	鶏レバー・豆腐・味噌・油揚げ	キャベツ・チンゲン菜・ワカメ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	270 kcal 13.1 g 6.5 g 41.6 g 0.9 g	小麦	365 kcal 17.7 g 8.8 g 56.2 g 1.2 g	小麦
4	月	なすのナポリタン 小松菜のツナコーンサラダ スープ（人参・長ねぎ）	スパゲッティ・バター・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉	グリーンアスパラ・コーン・なす・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・精製塩	257 kcal 11.4 g 9.6 g 31.8 g 0.9 g	乳・小麦	347 kcal 15.4 g 13.0 g 42.9 g 1.2 g	乳・小麦
5	火	カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ（ほうれん草・えのき茸） フルーツ（りんご）	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉	えのき茸・きゅうり・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・大根	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	291 kcal 10.3 g 7.6 g 48.3 g 1.0 g	小麦	393 kcal 13.9 g 10.3 g 65.2 g 1.4 g	小麦
6	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁（さつま芋・インゲン） フルーツ（バナナ）	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・鶏肉・味噌	インゲン・バナナ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	284 kcal 12.3 g 6.5 g 45.4 g 0.8 g	小麦	383 kcal 16.6 g 8.8 g 61.3 g 1.1 g	小麦
7	木	ご飯 チキンソテー チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯・砂糖・油	しらす干し・鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	290 kcal 11.9 g 9.7 g 39.4 g 0.9 g	小麦	392 kcal 16.1 g 13.1 g 53.2 g 1.2 g	小麦
8 金	イベント献立	●さつま芋おにぎり 豚肉ときのこのみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ（りんご）	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・油	豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・りんご・人参・舞茸	酒・醤油・酢・水・精製塩	275 kcal 10.1 g 6.8 g 46.0 g 0.5 g	小麦	371 kcal 13.6 g 9.2 g 62.1 g 0.7 g	小麦
9	土	ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏ささみと大根のとろみ煮 みそ汁（小松菜・ワカメ） ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・鶏肉・鮭・味噌	グリンピース・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	290 kcal 16.5 g 7.4 g 41.5 g 0.7 g	乳・小麦	392 kcal 22.3 g 10.0 g 56.0 g 0.9 g	乳・小麦
10	日	納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のおかか和え みそ汁（玉ねぎ・豆腐）	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・豆腐・納豆・味噌	トマト・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	酒・出し汁・醤油	325 kcal 14.6 g 12.6 g 39.6 g 0.7 g	小麦	439 kcal 19.7 g 17.0 g 53.5 g 0.9 g	小麦
11	月	肉みそ和えうどん チンゲン菜の信田煮 すまし汁（かぼちゃ・ごぼう）	うどん・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ごぼう・ズッキーニ・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	254 kcal 11.6 g 7.8 g 33.4 g 1.0 g	小麦	343 kcal 15.7 g 10.5 g 45.1 g 1.4 g	小麦
12	火	鶏ささみの甘辛丼 豆乳ポテトサラダ みそ汁（ほうれん草・花ふ）	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・豆乳・味噌	パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	249 kcal 11.8 g 2.4 g 47.5 g 0.6 g	小麦	336 kcal 15.9 g 3.2 g 64.1 g 0.8 g	小麦
13	水	ご飯 カラスカレイの磯パン粉揚げ 切干大根の煮物 みそ汁（もやし・玉ねぎ） フルーツ（バナナ）	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	337 kcal 13.5 g 11.9 g 45.5 g 0.5 g	小麦	455 kcal 18.2 g 16.1 g 61.4 g 0.7 g	小麦
14	木	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と小松菜の中華炒め かぼちゃとねぎのサラダ スープ（白菜・人参）	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	274 kcal 9.3 g 7.5 g 44.4 g 0.8 g	小麦	370 kcal 12.6 g 10.1 g 59.9 g 1.1 g	小麦
15	金	ご飯 さつま芋コロッケ ほうれん草と人参サラダ 具だくさんスープ（豚肉・キャベツ・キヌサヤ）	ごま油・ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	豚肉	キヌサヤ・キャベツ・トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	355 kcal 9.7 g 10.4 g 59.1 g 0.5 g	小麦	479 kcal 13.1 g 14.0 g 79.8 g 0.7 g	小麦

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	10.9	59.6	1.0
1～2 歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	290	12.0	8.1	44.2	0.7

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）	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）
16	土	ご飯 助宗タラのおろしソース 鶏じゃが炒め みそ汁（焼ふ・ごぼう） フルーツ（オレンジ）	ご飯・じゃが芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌	オレンジ・ごぼう・ピーマン・人参・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	266 kcal 12.1 g 5.9 g 43.3 g 0.6 g	小麦	359 kcal 16.3 g 8.0 g 58.5 g 0.8 g	小麦
17	日	ご飯 豆腐と野菜の煮物 鶏レバーの甘辛焼き みそ汁（油揚げ・ワカメ）	ご飯・砂糖・小麦粉・油	鶏レバー・豆腐・味噌・油揚げ	キャベツ・チンゲン菜・ワカメ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	270 kcal 13.1 g 6.5 g 41.6 g 0.9 g	小麦	365 kcal 17.7 g 8.8 g 56.2 g 1.2 g	小麦
18	月	なすのナポリタン 小松菜のツナコーンサラダ スープ（人参・長ねぎ）	スパゲッティ・バター・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉	グリーンアスパラ・コーン・なす・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・精製塩	257 kcal 11.4 g 9.6 g 31.8 g 0.9 g	乳・小麦	347 kcal 15.4 g 13.0 g 42.9 g 1.2 g	乳・小麦
19	火	カレーライス 大根とアスパラのごまサラダ スープ（ほうれん草・キヌサヤ） フルーツ（黄桃缶）	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉	アスパラ・キヌサヤ・ほうれん草・黄桃缶・玉ねぎ・人参・大根	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	297 kcal 10.9 g 7.6 g 48.8 g 1.0 g	小麦	401 kcal 14.7 g 10.3 g 65.9 g 1.4 g	小麦
20	水	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁（さつま芋・インゲン） フルーツ（りんご）	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・鶏肉・味噌	インゲン・パプリカ赤・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	283 kcal 12.2 g 6.6 g 45.7 g 0.8 g	小麦	382 kcal 16.5 g 8.9 g 61.7 g 1.1 g	小麦
21	木	ご飯 チキンソテー チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯・砂糖・油	しらす干し・鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	290 kcal 11.9 g 9.7 g 39.4 g 0.9 g	小麦	392 kcal 16.1 g 13.1 g 53.2 g 1.2 g	小麦
22	金	ご飯 豚肉とさつま芋のみそ炒め きゅうりとキャベツのサラダ すまし汁（ソーメン・しめじ）	ご飯・さつま芋・ソーメン・砂糖・油	豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	290 kcal 10.5 g 6.2 g 49.3 g 0.7 g	小麦	392 kcal 14.2 g 8.4 g 66.6 g 0.9 g	小麦
23	土	ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏ささみと大根のとろみ煮 みそ汁（小松菜・ワカメ） ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・鶏肉・鮭・味噌	グリンピース・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	290 kcal 16.5 g 7.4 g 41.5 g 0.7 g	乳・小麦	392 kcal 22.3 g 10.0 g 56.0 g 0.9 g	乳・小麦
24	日	納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のおかか和え みそ汁（玉ねぎ・豆腐）	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・豆腐・納豆・味噌	トマト・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	酒・出し汁・醤油	325 kcal 14.6 g 12.6 g 39.6 g 0.7 g	小麦	439 kcal 19.7 g 17.0 g 53.5 g 0.9 g	小麦
25	月	肉みそ和えうどん チンゲン菜の信田煮 すまし汁（かぼちゃ・ごぼう）	うどん・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ごぼう・ズッキーニ・チンゲン菜・なす・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	254 kcal 11.6 g 7.8 g 33.4 g 1.0 g	小麦	343 kcal 15.7 g 10.5 g 45.1 g 1.4 g	小麦
26	火	鶏ささみの甘辛丼 豆乳ポテトサラダ みそ汁（ほうれん草・花ふ）	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・豆乳・味噌	パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	249 kcal 11.8 g 2.4 g 47.5 g 0.6 g	小麦	336 kcal 15.9 g 3.2 g 64.1 g 0.8 g	小麦
27	水	ご飯 カラスカレイの磯パン粉揚げ 切干大根の煮物 みそ汁（もやし・玉ねぎ） フルーツ（バナナ）	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	337 kcal 13.5 g 11.9 g 45.5 g 0.5 g	小麦	455 kcal 18.2 g 16.1 g 61.4 g 0.7 g	小麦
28	木	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と小松菜の中華炒め かぼちゃとねぎのサラダ スープ（白菜・人参）	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	274 kcal 9.3 g 7.5 g 44.4 g 0.8 g	小麦	370 kcal 12.6 g 10.1 g 59.9 g 1.1 g	小麦
29 金	イベント献立	人参ライス ●さつま芋のお月見コロッケ トマトとほうれん草の冷しゃぶサラダ ●フルーツ（うさちゃんりんご）	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	豚肉	キャベツ・トマト・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参	ケチャップ・酒・醤油・酢・水・精製塩	392 kcal 9.4 g 12.3 g 64.8 g 0.4 g	乳・小麦	529 kcal 12.7 g 16.6 g 87.5 g 0.5 g	乳・小麦
30	土	ご飯 助宗タラのおろしソース 鶏じゃが炒め みそ汁（焼ふ・ごぼう） フルーツ（オレンジ）	ご飯・じゃが芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌	オレンジ・ごぼう・ピーマン・人参・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	266 kcal 12.1 g 5.9 g 43.3 g 0.6 g	小麦	359 kcal 16.3 g 8.0 g 58.5 g 0.8 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」でご確認下さい。
※都合により、献立を変更する場合がございます。

ダイヘイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠

ススキとコスモスが綺麗ですね～。

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。