

月	日	昼食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材				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	アレルギー	アレルギー	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	
1	火	ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め トマトとほうれん草のおかか和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・片栗粉・油	豚・味噌・油揚げ	キャベツ・しめじ・ピーマン・りんご・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	274 kcal 11.9 g 8.4 g 39.7 g 0.7 g	小麦	370 kcal 16.1 g 11.3 g 53.6 g 0.9 g	小麦	274 kcal 11.9 g 8.4 g 39.7 g 0.7 g	小麦	
2	水	ご飯 ●焼のちゃん焼き風(北海道) ●いもち風(北海道) すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・片栗粉・油	豚・味噌・油揚げ	キャベツ・しめじ・ピーマン・りんご・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	271 kcal 11.2 g 5.5 g 48.3 g 0.7 g	乳・小麦	366 kcal 15.1 g 7.4 g 65.2 g 0.9 g	乳・小麦	271 kcal 11.2 g 5.5 g 48.3 g 0.7 g	小麦	
3	木	ご飯 れんこん鶏つくね マカロニツナサラダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ)	ご飯・パン粉・マカロニミックス・砂糖・油	ソナフレーク田・鶏肉・味噌	かぼちゃ・トマト・ほうれん草・れんこん・ワカメ・玉ねぎ・生菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	322 kcal 11.8 g 10.0 g 48.2 g 0.8 g	小麦	439 kcal 15.9 g 13.9 g 65.1 g 1.1 g	小麦	322 kcal 11.8 g 10.0 g 48.2 g 0.8 g	小麦	
4	金	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のしらす和え みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油	しらす干し・豚肉・納豆・味噌	ごぼう・パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢	279 kcal 13.6 g 9.2 g 38.0 g 0.9 g	小麦	377 kcal 12.4 g 18.4 g 51.3 g 1.2 g	小麦	279 kcal 13.6 g 9.2 g 38.0 g 0.9 g	小麦	
5	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの竜田揚げ 鶏肉と白菜のみそ煮 すまし汁(ソメン・豆腐) ヨーグルト	ご飯・ソメン・砂糖・片栗粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・鶏肉・豆腐・味噌	ハセリ・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・出し汁・醤油・水・精製塩	323 kcal 14.5 g 10.3 g 44.8 g 0.8 g	乳・小麦	436 kcal 19.6 g 13.9 g 60.5 g 1.1 g	乳・小麦	323 kcal 14.5 g 10.3 g 44.8 g 0.8 g	小麦	
6	日												
7	月	ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(りんご)	うどん・油	鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・りんご・小松菜・人参・大根	出し汁・醤油・精製塩	253 kcal 11.4 g 9.4 g 32.6 g 0.9 g	小麦	342 kcal 15.4 g 12.7 g 44.0 g 1.2 g	小麦	253 kcal 11.4 g 9.4 g 32.6 g 0.9 g	小麦	
8	火	豚丼 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉・味噌	インゲン・コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	260 kcal 10.0 g 7.6 g 40.3 g 0.7 g	小麦	351 kcal 13.5 g 10.3 g 54.4 g 0.9 g	小麦	260 kcal 10.0 g 7.6 g 40.3 g 0.7 g	小麦	
9	水	ご飯 鮭フライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・なめこ) ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・鶏肉・鮭・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・なめこ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	358 kcal 18.7 g 11.1 g 49.7 g 0.5 g	乳・小麦	483 kcal 25.2 g 15.0 g 67.1 g 0.7 g	乳・小麦	358 kcal 18.7 g 11.1 g 49.7 g 0.5 g	小麦	
10	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりの和え物 スープ(ほうれん草・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油	豚肉	きゅうり・ハセリ・バナナ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	269 kcal 13.1 g 6.7 g 44.9 g 1.3 g	小麦	363 kcal 13.1 g 9.0 g 60.6 g 1.3 g	小麦	269 kcal 13.1 g 6.7 g 44.9 g 1.3 g	小麦	
11	金	ご飯 鶏肉とさつま芋のり塩炒め風 スバゲッティサラダ みそ汁(なす・しめじ)	ご飯・さつま芋・スバゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・味噌	おさおし・しめじ・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	出し汁・酢・精製塩	318 kcal 11.4 g 8.6 g 51.6 g 0.6 g	乳・小麦	429 kcal 15.4 g 11.6 g 69.7 g 0.8 g	乳・小麦	318 kcal 11.4 g 8.6 g 51.6 g 0.6 g	小麦	
12	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 豚肉の大根炒め みそ汁(花ふ・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・花ふ・砂糖	スクワタラ・豚肉・味噌	オレンジ・ごぼう・玉ねぎ・人参・生薬・大根・万能ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	252 kcal 13.0 g 4.9 g 40.5 g 0.8 g	小麦	340 kcal 17.6 g 6.6 g 54.7 g 1.1 g	小麦	252 kcal 13.0 g 4.9 g 40.5 g 0.8 g	小麦	
13	日												
14	月												
15	火	ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め かぶとほうれん草のおかか和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	かぶ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・青ねぎ・白菜	出し汁・醤油・酢	277 kcal 12.2 g 8.5 g 39.8 g 0.7 g	小麦	374 kcal 16.5 g 11.5 g 53.7 g 0.9 g	小麦	277 kcal 12.2 g 8.5 g 39.8 g 0.7 g	小麦	

タイハイ(株)  
応援サポーター  
味家たい平師匠

Happy Halloween!  
たのしそうですね～



月	日	昼食	3色食品群			3色食品群以外の使用食材				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	アレルギー	アレルギー	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	
16	水	ご飯 鮭のみそ焼き じゃが芋のきのこ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	鮭・味噌・油揚げ	キャベツ・しめじ・りんご・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	250 kcal 10.9 g 5.1 g 44.0 g 0.6 g	小麦	338 kcal 14.7 g 6.9 g 59.4 g 0.8 g	小麦	250 kcal 10.9 g 5.1 g 44.0 g 0.6 g	小麦	
17	木	ご飯 れんこん鶏つくね マカロニツナサラダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ)	ご飯・パン粉・マカロニミックス・砂糖・油	ソナフレーク田・鶏肉・味噌	かぼちゃ・トマト・ほうれん草・れんこん・ワカメ・玉ねぎ・生薬	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	322 kcal 11.8 g 10.0 g 48.2 g 0.8 g	小麦	439 kcal 15.9 g 13.9 g 65.1 g 1.1 g	小麦	322 kcal 11.8 g 10.0 g 48.2 g 0.8 g	小麦	
18	金	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のしらす和え みそ汁(焼ふ・ごぼう)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油	しらす干し・豚肉・納豆・味噌	ごぼう・パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢	279 kcal 13.6 g 9.2 g 38.0 g 0.9 g	小麦	377 kcal 12.4 g 18.4 g 51.3 g 1.2 g	小麦	279 kcal 13.6 g 9.2 g 38.0 g 0.9 g	小麦	
19	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの竜田揚げ 鶏肉と白菜のみそ煮 すまし汁(ソメン・豆腐) ヨーグルト	ご飯・ソメン・砂糖・片栗粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・鶏肉・豆腐・味噌	ハセリ・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・出し汁・醤油・水・精製塩	323 kcal 14.5 g 10.3 g 44.8 g 0.8 g	乳・小麦	436 kcal 19.6 g 13.9 g 60.5 g 1.1 g	乳・小麦	323 kcal 14.5 g 10.3 g 44.8 g 0.8 g	小麦	
20	日												
21	月	ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(りんご)	うどん・油	鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・りんご・小松菜・人参・大根	出し汁・醤油・精製塩	253 kcal 11.4 g 9.4 g 32.6 g 0.9 g	小麦	342 kcal 15.4 g 12.7 g 44.0 g 1.2 g	小麦	253 kcal 11.4 g 9.4 g 32.6 g 0.9 g	小麦	
22	火	豚丼 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉・味噌	インゲン・コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	260 kcal 10.0 g 7.6 g 40.3 g 0.7 g	小麦	351 kcal 13.5 g 10.3 g 54.4 g 0.9 g	小麦	260 kcal 10.0 g 7.6 g 40.3 g 0.7 g	小麦	
23	水	ご飯 鮭フライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・なめこ) ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・鶏肉・鮭・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・なめこ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	358 kcal 18.7 g 11.1 g 49.7 g 0.5 g	乳・小麦	483 kcal 25.2 g 15.0 g 67.1 g 0.7 g	乳・小麦	358 kcal 18.7 g 11.1 g 49.7 g 0.5 g	小麦	
24	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりの和え物 スープ(ほうれん草・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油	豚肉	きゅうり・ハセリ・バナナ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	269 kcal 13.1 g 6.7 g 44.9 g 1.3 g	小麦	363 kcal 13.1 g 9.0 g 60.6 g 1.3 g	小麦	269 kcal 13.1 g 6.7 g 44.9 g 1.3 g	小麦	
25	金	ご飯 鶏肉とさつま芋のり塩炒め風 スバゲッティサラダ みそ汁(なす・しめじ)	ご飯・さつま芋・スバゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・味噌	おさおし・しめじ・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	出し汁・酢・精製塩	318 kcal 11.4 g 8.6 g 51.6 g 0.6 g	乳・小麦	429 kcal 15.4 g 11.6 g 69.7 g 0.8 g	乳・小麦	318 kcal 11.4 g 8.6 g 51.6 g 0.6 g	小麦	
26	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの生姜煮 豚肉の大根炒め みそ汁(花ふ・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・花ふ・砂糖	スクワタラ・豚肉・味噌	オレンジ・ごぼう・玉ねぎ・人参・生薬・大根・万能ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	252 kcal 13.0 g 4.9 g 40.5 g 0.8 g	小麦	340 kcal 17.6 g 6.6 g 54.7 g 1.1 g	小麦	252 kcal 13.0 g 4.9 g 40.5 g 0.8 g	小麦	
27	日												
28	月	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ じゃが芋と豚肉の甘辛からめ みそ汁(チンゲン菜・なす) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌	チンゲン菜・なす・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	290 kcal 9.6 g 9.1 g 46.0 g 0.6 g	小麦	392 kcal 13.0 g 12.3 g 62.1 g 0.8 g	小麦	290 kcal 9.6 g 9.1 g 46.0 g 0.6 g	小麦	
29	火	ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め トマトとほうれん草のおかか和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	出し汁・醤油・酢	274 kcal 11.9 g 8.4 g 39.7 g 0.7 g	小麦	370 kcal 16.1 g 11.3 g 53.6 g 0.9 g	小麦	274 kcal 11.9 g 8.4 g 39.7 g 0.7 g	小麦	
30	水	ご飯 鮭のみそ焼き じゃが芋のきのこ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	鮭・味噌・油揚げ	キャベツ・しめじ・りんご・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	250 kcal 10.9 g 5.1 g 44.0 g 0.6 g	小麦	338 kcal 14.7 g 6.9 g 59.4 g 0.8 g	小麦	250 kcal 10.9 g 5.1 g 44.0 g 0.6 g	小麦	
31	木	●パンプキンごはん れんこんのせ鶏つくね スープ(ほうれん草・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・パン粉・砂糖・油	鶏肉	オレンジ・かぼちゃ・しめじ・トマト・ハセリ・ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参・生薬	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	276 kcal 9.4 g 7.4 g 45.9 g 0.6 g	小麦	373 kcal 12.7 g 10.0 g 62.0 g 0.8 g	小麦	276 kcal 9.4 g 7.4 g 45.9 g 0.6 g	小麦	

※3色食品群は食品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。