

リトルキッズ	屋敷	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・大豆・ひまわり・くるみ)		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・大豆・ひまわり・くるみ)									
						kcal	g	g	g	g	g	g	g								
1	日																				
2	月	ご飯 助宗タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼 ふ・油	スケソウダラ・豚肉・味 噌・油揚げ	オレンジ・ひじき・人 参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩	284 13.9 8.7 39.8 0.6	kcal g g g g	小麦	383 18.8 11.7 53.7 0.8	kcal g g g g	小麦									
3	火	スパゲティナポリタン さつま芋とコーンのコロコロ炒め スープ(チンゲン菜・人参)	さつま芋・スパゲッ ティ・砂糖・油	鶏肉	コーン・チンゲン菜・ ピーマン・玉ねぎ・人 参	ウスターソース・ケ チャップ・みりん風調 味料・出し汁・醤油・精 製塩	272 10.5 8.6 40.9 0.8	kcal g g g g	小麦	367 14.2 11.6 55.2 1.1	kcal g g g g	小麦									
4	水	ご飯 ●鮭のかみかみキノコあんかけ ●かみかみおえ みそ汁(なす・万能ねぎ) ●フルーツ(すいか)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鮭・味噌	えのき茸・しめじ・な す・もやし・玉ねぎ・小 玉すいか・人参・切干 大根・万能ねぎ	みりん風調味料・出し 汁・醤油・精製塩	257 11.1 4.1 45.5 0.8	kcal g g g g	小麦	347 15.0 5.5 61.4 1.1	kcal g g g g	小麦									
5	木	チキンカレーライス キャベツときゅうりのツナ和え スープ(豆腐・小松菜) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 油	ツナブレイク缶・ヨーグ ルト・鶏肉・豆腐	キャベツ・きゅうり・玉ね ぎ・小松菜・人参	SBカレーの王子さま 顆粒・出し汁・醤油・ 水・精製塩	316 13.0 10.3 47.1 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	427 17.6 13.9 63.6 1.6	kcal g g g g	乳・小麦									
6	金	ご飯 白糸タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のごまサラダ 具だくさん汁(豚肉・玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ご飯・砂 糖・片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉・味 噌	トマト・バナナ・ほうれ ん草・ワカメ・玉ねぎ・ 人参・白菜	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・精製 塩	287 12.8 8.1 42.5 0.9	kcal g g g g	小麦	387 17.3 10.9 57.4 1.2	kcal g g g g	小麦									
7	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬 大根と人参のナムル風 みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・小 麦粉・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤 ピーマン・玉ねぎ・人 参・大根・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調 味料・出し汁・醤油・ 酢・精製塩	302 10.7 11.4 42.0 0.8	kcal g g g g	小麦	408 14.4 15.4 56.7 1.1	kcal g g g g	小麦									
8	日																				
9	月	ご飯 肉野菜のせさっぱり温奴 きゅうりと人参の和え物 みそ汁(大根・焼ふ)	ごま油・ご飯・砂糖・焼 ふ	豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢	255 11.3 7.1 38.3 0.5	kcal g g g g	小麦	344 15.3 9.6 51.7 0.7	kcal g g g g	小麦									
10	火	ご飯 白糸タラのみそパン粉揚げ 白菜とコーンのそぼろ煮 すまし汁(かぼちゃ・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	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	オレンジ・かぼちゃ・ コーン・人参・白菜	みりん風調味料・出し 汁・醤油・水・精製塩	302 12.1 7.5 49.5 0.6	kcal g g g g	小麦	408 16.3 10.1 66.8 0.8	kcal g g g g	小麦									
11	水	納豆ごはん 豚生姜炒め もやしとトマトのサラダ みそ汁(キャベツ・なめこ)	ご飯・砂糖・油	豚肉・納豆・味噌	キャベツ・トマト・なめ こ・パプリカ黄・もやし ・玉ねぎ・人参・生姜・万 能ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・精製 塩	282 12.6 9.0 40.4 0.7	kcal g g g g	小麦	381 17.0 12.2 54.5 0.9	kcal g g g g	小麦									
12	木	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ アップルゼリー	ごま・ごま油・じゃが 芋・ソーメン・砂糖・小 麦粉・油	鶏肉	きゅうり・りんごジュエ ス・ワカメ・寒天・人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・水	304 11.7 10.8 41.5 0.9	kcal g g g g	小麦	410 15.8 14.6 56.0 1.2	kcal g g g g	小麦									
13	金	ご飯 照り豚となすの和グラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ(さつま芋・長ねぎ)	ご飯・さつま芋・パ ター・パン粉・砂糖・小 麦粉・油	花かつお・豆乳・豚肉・ 味噌	キャベツ・なす・パセリ ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・水・ 精製塩	288 11.6 8.2 45.0 0.7	kcal g g g g	乳・小麦	389 15.7 11.1 60.8 0.9	kcal g g g g	乳・小麦									
14	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参の醤油炒め みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・花ふ・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油 揚げ	玉ねぎ・小松菜・人参 ・白菜	ふりかけ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醬 油・精製塩	269 12.9 6.4 41.8 0.7	kcal g g g g	小麦	363 17.4 8.6 56.4 0.9	kcal g g g g	小麦									
15	日																				
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											
3~5歳		390/16.1/10.8/57.0/1.1未満				386				16.1											
1~2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満				286				11.9											
										脂質-g											
										炭水化物-g											
										塩分-g											

リトルキッズ	屋敷	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・大豆・ひまわり・くるみ)		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・大豆・ひまわり・くるみ)									
						kcal	g	g	g	g	g	g	g								
16	月	ご飯 助宗タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼 ふ・油	スケソウダラ・豚肉・味 噌・油揚げ	オレンジ・ひじき・人 参・大根・白菜	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩	284 13.9 8.7 39.8 0.6	kcal g g g g	小麦	383 18.8 11.7 53.7 0.8	kcal g g g g	小麦									
17	火	スパゲティナポリタン さつま芋とコーンのコロコロ炒め スープ(チンゲン菜・人参)	さつま芋・スパゲッ ティ・砂糖・油	鶏肉	コーン・チンゲン菜・ ピーマン・玉ねぎ・人 参	ウスターソース・ケ チャップ・みりん風調 味料・出し汁・醤油・精 製塩	272 10.5 8.6 40.9 0.8	kcal g g g g	小麦	367 14.2 11.6 55.2 1.1	kcal g g g g	小麦									
18	水	ご飯 鮭と野菜の炒め物 切干大根ともやし和え みそ汁(なす・万能ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鮭・味噌	インゲン・えのき茸・な す・バナナ・もやし・玉 ねぎ・人参・切干大根・ 万能ねぎ	みりん風調味料・出し 汁・醤油・水	260 10.9 4.0 46.6 0.6	kcal g g g g	小麦	351 14.7 5.4 62.9 0.8	kcal g g g g	小麦									
19	木	チキンカレーライス キャベツときゅうりのツナ和え スープ(豆腐・小松菜) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 油	ツナブレイク缶・ヨーグ ルト・鶏肉・豆腐	キャベツ・きゅうり・玉ね ぎ・小松菜・人参	SBカレーの王子さま 顆粒・出し汁・醤油・ 水・精製塩	316 13.0 10.3 47.1 1.2	kcal g g g g	乳・小麦	427 17.6 13.9 63.6 1.6	kcal g g g g	乳・小麦									
20	金	ご飯 白糸タラの塩あん煮 トマトとほうれん草のごまサラダ 具だくさん汁(豚肉・玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ごま・ごま油・ご飯・砂 糖・片栗粉・油	シロイトタラ・豚肉・味 噌	トマト・バナナ・ほうれ ん草・ワカメ・玉ねぎ・ 人参・白菜	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・精製 塩	287 12.8 8.1 42.5 0.9	kcal g g g g	小麦	387 17.3 10.9 57.4 1.2	kcal g g g g	小麦									
21	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉の南蛮漬 大根と人参のナムル風 みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・小 麦粉・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤 ピーマン・玉ねぎ・人 参・大根・長ねぎ	ふりかけ・みりん風調 味料・出し汁・醤油・ 酢・精製塩	302 10.7 11.4 42.0 0.8	kcal g g g g	小麦	408 14.4 15.4 56.7 1.1	kcal g g g g	小麦									
22	日																				
23	月	ご飯 肉野菜のせさっぱり温奴 きゅうりと人参の和え物 みそ汁(大根・焼ふ)	ごま油・ご飯・砂糖・焼 ふ	豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢	255 11.3 7.1 38.3 0.5	kcal g g g g	小麦	344 15.3 9.6 51.7 0.7	kcal g g g g	小麦									
24	火	●アスパラとコーンの塩にぎり 白糸タラのみそパン粉揚げ 鶏肉とかぼちゃの和え物 みそ汁(オレンジ)	ご飯・パン粉・砂糖・小 麦粉・油	シロイトタラ・鶏肉・味 噌	オレンジ・かぼちゃ・グ リンアスパラ・コー ン・人参・白菜	みりん風調味料・出し 汁・醤油・水・精製塩	311 13.0 8.0 49.8 0.4	kcal g g g g	小麦	420 17.6 10.8 67.2 0.5	kcal g g g g	小麦									
25	水	納豆ごはん 豚生姜炒め もやしとトマトのサラダ みそ汁(キャベツ・なめこ)	ご飯・砂糖・油	豚肉・納豆・味噌	キャベツ・トマト・なめ こ・パプリカ黄・もやし ・玉ねぎ・人参・生姜・万 能ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・精製 塩	282 12.6 9.0 40.4 0.7	kcal g g g g	小麦	381 17.0 12.2 54.5 0.9	kcal g g g g	小麦									
26	木	中華風冷やしソーメン じゃが芋のごまがらめ アップルゼリー	ごま・ごま油・じゃが 芋・ソーメン・砂糖・小 麦粉・油	鶏肉	きゅうり・りんごジュエ ス・ワカメ・寒天・人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・水	304 11.7 10.8 41.5 0.9	kcal g g g g	小麦	410 15.8 14.6 56.0 1.2	kcal g g g g	小麦									
27	金	ご飯 照り豚となすの和グラタン風 キャベツのおかかサラダ スープ(さつま芋・長ねぎ)	ご飯・さつま芋・パ ター・パン粉・砂糖・小 麦粉・油	花かつお・豆乳・豚肉・ 味噌	キャベツ・なす・パセリ ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・水・ 精製塩	288 11.6 8.2 45.0 0.7	kcal g g g g	乳・小麦	389 15.7 11.1 60.8 0.9	kcal g g g g	乳・小麦									
28	土	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 白菜と人参の醤油炒め みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・花ふ・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油 揚げ	玉ねぎ・小松菜・人参 ・白菜	ふりかけ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醬 油・精製塩	270 13.0 6.4 41.8 0.7	kcal g g g g	小麦	365 17.6 8.6 56.4 0.9	kcal g g g g	小麦									
29	日																				
30	月	ご飯 助宗タラの照り焼き 豚肉のひじき煮 みそ汁(大根・焼ふ) アップルゼリー	ご飯・砂糖・小麦粉・焼 ふ・油	スケソウダラ・豚肉・味 噌・油揚げ	ひじき・りんごジュエ ス・寒天・人参・大根・ 白菜	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩	295 13.8 8.8 42.3 0.6	kcal g g g g	小麦	398 18.6 11.9 57.1 0.8	kcal g g g 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。