

10月												3色食品群				1～2歳児				3～5歳児			
リトルキンズ	昼食		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	エネルギーたんばく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	エネルギーたんばく質脂質炭水化物塩分	アレルギー	アレルギー												
1	水	ご飯 助宗タラと野菜のみそ炒め さつま芋ときのこのとろみ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・味噌・油揚げ	えのき茸・キャベツ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	255 kcal 9.7 g 3.1 g 50.0 g 0.7 g	小麦	344 kcal 13.1 g 4.2 g 67.5 g 0.9 g	小麦	小麦												
2	木	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース マカロニツナサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・納豆・味噌	きゅうり・ワカメ・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	333 kcal 14.4 g 12.0 g 44.4 g 0.9 g	小麦	450 kcal 19.4 g 16.2 g 59.9 g 1.2 g	小麦	小麦												
3	金	ご飯 れんこん鶏つくね 小松菜とトマトの和え物 みそ汁(ごぼう・焼ふ)	ご飯・パン粉・砂糖・焼ふ・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・ごぼう・トマト・れんこん・玉ねぎ・小松菜・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	282 kcal 9.7 g 8.0 g 45.1 g 0.6 g	小麦	381 kcal 13.1 g 10.8 g 60.9 g 0.8 g	小麦	小麦												
4	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭の竜田揚げ 野菜と鶏肉の煮物 みそ汁(豆腐・インゲン) ヨーグルト	ご飯・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・鶏肉・鮭・豆腐・味噌	インゲン・玉ねぎ・人参・水菜・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	297 kcal 14.5 g 8.8 g 41.2 g 0.7 g	乳成分・小麦	401 kcal 19.6 g 11.9 g 55.6 g 0.9 g	乳成分・小麦	乳成分・小麦												
5	日																						
6月	イバント献立	お月見かぼちゃうどん 大根と人参の醤油炒め フルーツ(りんご)	うどん・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・コーン・りんご・小松菜・人参・大根	出し汁・醤油・精製塩	274 kcal 11.2 g 8.3 g 41.3 g 0.9 g	小麦	370 kcal 15.1 g 11.2 g 55.8 g 1.2 g	小麦	小麦												
7	火	豚井 チンゲン菜とれんこんのひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉・味噌	チンゲン菜・ひじき・れんこん・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	256 kcal 9.7 g 7.4 g 39.7 g 0.7 g	小麦	346 kcal 13.1 g 10.0 g 53.6 g 0.9 g	小麦	小麦												
8	水	ご飯 白糸タラのサクサクフライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・しめじ) ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・鶏肉・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・しめじ・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	336 kcal 16.9 g 9.1 g 50.1 g 0.7 g	乳成分・小麦	454 kcal 22.8 g 12.3 g 67.6 g 0.9 g	乳成分・小麦	乳成分・小麦												
9	木	ハヤシライス 白菜のコーンと和え スープ(大根・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油	豚肉	コーン・パセリ・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	278 kcal 9.8 g 6.9 g 46.6 g 1.3 g	小麦	375 kcal 13.2 g 9.3 g 62.9 g 0.9 g	小麦	小麦												
10	金	ご飯 鶏肉とさつま芋ののり塩炒め風 スパゲッティサラダ みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	ご飯・さつま芋・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・味噌	あおさ粉・なす・なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参	出し汁・酢・精製塩	318 kcal 11.4 g 8.6 g 51.7 g 0.6 g	乳成分・小麦	429 kcal 15.4 g 11.6 g 69.8 g 0.8 g	乳成分・小麦	乳成分・小麦												
11	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの塩生姜あん 豚肉の大根炒め みそ汁(花ふ・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・玉ねぎ・人参・生姜・大根・万能ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	283 kcal 13.5 g 8.2 g 39.9 g 0.8 g	小麦	382 kcal 18.2 g 11.1 g 53.9 g 1.1 g	小麦	小麦												
12	日																						
13	月																						
14	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	小麦												
15	水	ご飯 助宗タラと野菜のみそ炒め さつま芋ときのこのとろみ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・味噌・油揚げ	えのき茸・キャベツ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	255 kcal 9.7 g 3.1 g 50.0 g 0.7 g	小麦	344 kcal 13.1 g 4.2 g 67.5 g 0.9 g	小麦	小麦												
給与栄養目標量												当月平均給与栄養量											
年齢		エネルギー/たんばく質/脂質/炭水化物/塩分		エネルギーkcal		たんばく質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		388		15.9		10.9		60.0		1.0											
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満		288		11.8		8.1		44.5		0.8											

タイハイ(株)
応援サポーター
神楽なひ平師匠

ハッピーハロウィン!

たのしそうですね～

食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、食前予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われています。

リトルキンズ		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		エネルギーたんばく質脂質炭水化物塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)	エネルギーたんばく質脂質炭水化物塩分	アレルギー (乳成分・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに・くるみ)
16	木	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース マカロニツナサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・納豆・味噌	きゅうり・ワカメ・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	333 kcal 14.4 g 12.0 g 44.4 g 0.9 g	小麦	450 kcal 19.4 g 16.2 g 59.9 g 1.2 g	小麦
17	金	ご飯 れんこん鶏つくね 小松菜とトマトの和え物 みそ汁(ごぼう・焼ふ)	ご飯・パン粉・砂糖・焼ふ・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・ごぼう・トマト・れんこん・玉ねぎ・小松菜・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	282 kcal 9.7 g 14.4 g 8.0 g 45.1 g 0.6 g	小麦	381 kcal 13.1 g 10.8 g 60.9 g 0.8 g	小麦
18	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭の竜田揚げ 野菜と鶏肉の煮物 みそ汁(豆腐・インゲン) ヨーグルト	ご飯・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・鶏肉・鮭・豆腐・味噌	インゲン・玉ねぎ・人参・水菜・白菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	297 kcal 14.5 g 8.8 g 41.2 g 0.7 g	乳成分・小麦	401 kcal 19.6 g 11.9 g 55.6 g 0.9 g	乳成分・小麦
19	日									
20	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・コーン・りんご・小松菜・人参・大根	出し汁・醤油・精製塩	262 kcal 11.6 g 9.5 g 34.3 g 0.9 g	小麦	354 kcal 15.7 g 12.8 g 46.3 g 1.2 g	小麦
21	火	豚丼 チンゲン菜とれんこんのひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉・味噌	チンゲン菜・ひじき・れんこん・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	256 kcal 9.7 g 7.4 g 39.7 g 0.7 g	小麦	346 kcal 13.1 g 10.0 g 53.6 g 0.9 g	小麦
22	水	ご飯 白糸タラのサクサクフライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・しめじ) ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・鶏肉・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・しめじ・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	336 kcal 16.9 g 9.1 g 50.1 g 0.7 g	乳成分・小麦	454 kcal 22.8 g 12.3 g 67.6 g 0.9 g	乳成分・小麦
23	木	ハヤシライス 白菜のコーンと和え スープ(大根・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油	豚肉	コーン・パセリ・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	278 kcal 9.8 g 6.9 g 46.6 g 1.3 g	小麦	375 kcal 13.2 g 9.3 g 62.9 g 1.8 g	小麦
24	金	ご飯 鶏肉とさつま芋ののり塩炒め風 スパゲッティサラダ みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	ご飯・さつま芋・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・味噌	あおさ粉・なす・なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参	出し汁・酢・精製塩	318 kcal 11.4 g 8.6 g 51.7 g 0.6 g	乳成分・小麦	429 kcal 15.4 g 11.6 g 69.8 g 0.8 g	乳成分・小麦
25	土	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの塩生姜あん 豚肉の大根炒め みそ汁(花ふ・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・玉ねぎ・人参・生姜・大根・万能ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	283 kcal 13.5 g 8.2 g 39.9 g 0.8 g	小麦	382 kcal 18.2 g 11.1 g 53.9 g 1.1 g	小麦
26	日									
27	月	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ 炒りおから みそ汁(じゃが芋・ごぼう) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	おから・カラスカレイ・豚肉・味噌	ごぼう・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	292 kcal 10.6 g 9.7 g 44.9 g 0.7 g	小麦	394 kcal 14.3 g 13.1 g 60.6 g 0.9 g	小麦
28	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
29	水	ご飯 助宗タラと野菜のみそ炒め さつま芋ときのこのとろみ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・味噌・油揚げ	えのき茸・キャベツ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	255 kcal 9.7 g 3.1 g 50.0 g 0.7 g	小麦	344 kcal 13.1 g 4.2 g 67.5 g 0.9 g	小麦
30	木	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース マカロニツナサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・納豆・味噌	きゅうり・ワカメ・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	333 kcal 14.4 g 12.0 g 44.4 g 0.9 g	小麦	450 kcal 19.4 g 16.2 g 59.9 g 1.2 g	小麦
31金	イベント献立	●パンピングごはん れんこんのせ鶏つくね スープ(小松菜・ごぼう) 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・ごぼう・トマト・パセリ・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	277 kcal 9.4 g 7.4 g 46.4 g 0.6 g	小麦	374 kcal 12.7 g 10.0 g 62.6 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」でご確認ください。
※都合により、献立を変更する場合がございます。