

リトルキッズ	昼食	9月	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・ピーナッツ・そば・えび・かに・くるみ・アジ・シメジ・マッシュルーム)	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・ピーナッツ・そば・えび・かに・くるみ・アジ・シメジ・マッシュルーム)
1	火	チキンカレーライス キャベツのツナ和え スープ(チンゲン菜・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉	オレンジ・キャベツ・しめじ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま 顆粒・出し汁・醤油・水・精製塩	286 kcal 10.5 g 8.5 g 45.7 g 1.2 g	小麦	386 kcal 14.2 g 11.5 g 61.7 g 1.6 g	小麦
2	水	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの蒲焼風 豚肉とさつま芋のとりみ煮 みそ汁(なす・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・豚肉・味噌	グリーンピース・トマト・なす・バナナ・ワカメ・人参	みりん風調味料・穀物 ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	299 kcal 13.4 g 6.1 g 49.5 g 0.8 g	小麦	404 kcal 18.1 g 8.2 g 66.8 g 1.1 g	小麦
3	木	納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜と人参の和え物 みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・納豆・味噌・油揚げ	パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	酒・出し汁・醤油・精製塩	327 kcal 13.9 g 13.8 g 39.6 g 0.7 g	小麦	441 kcal 18.8 g 18.6 g 53.5 g 0.9 g	小麦
4	金	ご飯 豚肉と玉ねぎのみそ炒め さつま芋のコーンごまサラダ すまし汁(キャベツ・えのき茸)	ごま・ご飯・さつまいも・砂糖・油	豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・コーン・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	303 kcal 10.1 g 8.7 g 49.1 g 0.7 g	小麦	409 kcal 13.6 g 11.7 g 66.3 g 0.9 g	小麦
5	土	ご飯 白糸タラの和風ムニエル ささみと野菜の煮物 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・鶏肉・味噌	ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	258 kcal 14.2 g 5.4 g 40.0 g 0.7 g	乳成分・小麦	348 kcal 19.2 g 7.3 g 54.0 g 0.9 g	乳成分・小麦
6	日									
7	月	肉みそ和えうどん ほうれん草の信田煮 すまし汁(じゃが芋・ごぼう)	(干)うどん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌・油揚げ	ごぼう・ズッキーニ・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	245 kcal 11.9 g 8.3 g 31.8 g 1.0 g	小麦	331 kcal 16.1 g 11.2 g 42.9 g 1.4 g	小麦
8	火	鶏ささみの甘辛丼 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁(豆腐・万能ねぎ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・グリーンピース・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	261 kcal 12.6 g 3.9 g 45.7 g 0.6 g	小麦	352 kcal 17.0 g 5.3 g 61.7 g 0.8 g	小麦
9	水	イ ベ ン ト 献 立	ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) ●いもち風(北海道) すまし汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・片栗粉・油	鮭・味噌・油揚げ キャベツ・しめじ・バナナ・ピーマン・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	273 kcal 11.4 g 5.4 g 48.4 g 0.7 g	乳成分・小麦	369 kcal 15.4 g 7.3 g 65.3 g 0.9 g	乳成分・小麦
10	木	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜の中華炒め マカロニサラダ スープ(白菜・ごぼう)	ごま油・ご飯・マカロニミックス・砂糖・油	豚肉	オクラ・コーン・ごぼう・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩・大豆ふりかけ	286 kcal 11.0 g 7.9 g 45.2 g 0.7 g	小麦	386 kcal 14.9 g 10.7 g 61.0 g 0.9 g	小麦
11	金	ご飯 コロッケ チンゲン菜と人参のごま和え 豚汁(豚肉・豆腐・インゲン)	ごま・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	豆腐・豚肉・味噌	インゲン・チンゲン菜・トマト・玉ねぎ・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	339 kcal 11.0 g 12.3 g 50.4 g 0.7 g	小麦	458 kcal 14.9 g 16.6 g 68.0 g 0.9 g	小麦
12	土	ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター醤油炒め みそ汁(なす・長ねぎ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉	カラスカレイ・鶏肉・味噌	かぼちゃ・なす・パセリ粉・人参・長ねぎ・白桃缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	263 kcal 9.3 g 6.2 g 44.3 g 0.7 g	乳成分・小麦	355 kcal 12.6 g 8.4 g 59.8 g 0.9 g	乳成分・小麦
13	日									
14	月	豚肉の和豆乳ソースかけスパゲティ なすと人参のさっぱり炒め スープ(大根・ごぼう)	ごま油・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	花かつお・豆乳・豚肉・味噌	コーン・ごぼう・なす・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	273 kcal 14.2 g 10.1 g 33.7 g 0.8 g	小麦	369 kcal 19.2 g 13.6 g 45.5 g 1.1 g	小麦
15	火	チキンカレーライス キャベツのツナ和え スープ(チンゲン菜・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉	オレンジ・キャベツ・しめじ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま 顆粒・出し汁・醤油・水・精製塩	286 kcal 10.5 g 8.5 g 45.7 g 1.2 g	小麦	386 kcal 14.2 g 11.5 g 61.7 g 1.6 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		386	16.4	10.9	58.8	1.1			
1～2 歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満		286	12.2	8.1	43.5	0.8			

タイハイ(株)
応援サポーター
林 家 たい 平 師 匠

秋風にコスモスが
揺れていて綺麗ですね～

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。

リトルキッズ	昼食	3色食品群	3色食品群以外				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・ピーナッツ・そば・えび・かに・くるみ・アジ・シメジ・マッシュルーム)	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・ピーナッツ・そば・えび・かに・くるみ・アジ・シメジ・マッシュルーム)
16	水	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの蒲焼風 豚肉とさつま芋のとりみ煮 みそ汁(なす・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・豚肉・味噌	グリーンピース・トマト・なす・バナナ・ワカメ・人参	みりん風調味料・穀物 ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	299 kcal 13.4 g 6.1 g 49.5 g 0.8 g	小麦	404 kcal 18.1 g 8.2 g 66.8 g 1.1 g	小麦
17	木	納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜と人参の和え物 みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・納豆・味噌・油揚げ	パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	酒・出し汁・醤油・精製塩	327 kcal 13.9 g 13.8 g 39.6 g 0.7 g	小麦	441 kcal 18.8 g 18.6 g 53.5 g 0.9 g	小麦
18	金	ご飯 豚肉と玉ねぎのみそ炒め さつま芋のコーンごまサラダ すまし汁(キャベツ・ぶなしめじ)	ごま・ご飯・さつまいも・砂糖・油	豚肉・味噌	キャベツ・コーン・ぶなしめじ・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	302 kcal 10.1 g 8.7 g 48.9 g 0.7 g	小麦	408 kcal 13.6 g 11.7 g 66.0 g 0.9 g	小麦
19	土	ご飯 白糸タラの和風ムニエル ささみと野菜の煮物 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・鶏肉・味噌	ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	258 kcal 14.2 g 5.4 g 40.0 g 0.7 g	乳成分・小麦	348 kcal 19.2 g 7.3 g 54.0 g 0.9 g	乳成分・小麦
20	日									
21	月									
22	火									
23	水									
24	木	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜の中華炒め マカロニサラダ スープ(白菜・ごぼう)	ごま油・ご飯・マカロニミックス・砂糖・油	豚肉	オクラ・コーン・ごぼう・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	289 kcal 11.1 g 7.9 g 45.7 g 0.7 g	小麦	390 kcal 15.0 g 10.7 g 61.7 g 0.9 g	小麦
25	金	イ ベ ン ト 献 立	ご飯 ●お月見コロッケ チンゲン菜と人参の豚しゃぶごまサラダ みそ汁(豆腐・インゲン) アップルゼリー	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	豆腐・豚肉・味噌 インゲン・チンゲン菜・ブロッコリー・りんご・ジュース・寒天・玉ねぎ・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	382 kcal 11.5 g 13.5 g 58.7 g 0.7 g	小麦	516 kcal 15.5 g 12.2 g 79.2 g 0.9 g	小麦
26	土	ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター醤油炒め みそ汁(なす・長ねぎ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉	カラスカレイ・鶏肉・味噌	かぼちゃ・なす・パセリ粉・人参・長ねぎ・白桃缶	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	263 kcal 9.3 g 6.2 g 44.3 g 0.7 g	乳成分・小麦	355 kcal 12.6 g 8.4 g 59.8 g 0.9 g	乳成分・小麦
27	日									
28	月	豚肉の和豆乳ソースかけスパゲティ なすと人参のさっぱり炒め スープ(大根・ごぼう)	ごま油・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	花かつお・豆乳・豚肉・味噌	コーン・ごぼう・なす・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	271 kcal 14.1 g 10.1 g 33.7 g 0.8 g	小麦	366 kcal 19.0 g 13.6 g 45.5 g 1.1 g	小麦
29	火	チキンカレーライス キャベツのツナ和え スープ(チンゲン菜・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉	オレンジ・キャベツ・しめじ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま 顆粒・出し汁・醤油・水・精製塩	286 kcal 10.5 g 8.5 g 45.7 g 1.2 g	小麦	386 kcal 14.2 g 11.5 g 61.7 g 1.6 g	小麦
30	水	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの蒲焼風 豚肉とさつま芋のとりみ煮 みそ汁(なす・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	スケソウタラ・豚肉・味噌	グリーンピース・トマト・なす・バナナ・ワカメ・人参	みりん風調味料・穀物 ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	299 kcal 13.4 g 6.1 g 49.5 g 0.8 g	小麦	404 kcal 18.1 g 8.2 g 66.8 g 1.1 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。