

リトマス	屋 食	10月	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 水分	アレルギー 食物もはきらかに アレルギー成分	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 水分	アレルギー 食物もはきらかに アレルギー成分
1	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・焼ふ)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・マカロニミックス・ 砂糖・焼ふ・油	ツナ・ブレイク缶・豚肉・ 納豆・味噌	きゅうり・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・ 精製塩	334 kcal 14.4 g 12.0 g 44.5 g 0.8 g	小麦 14.4 g 16.2 g 60.1 g 1.1 g	347 kcal 19.4 g 16.2 g 60.1 g 1.1 g	小麦
2	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(もやし・ワカメ)	ご飯・パン粉・砂糖・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・トマト・もやし・ れんこん・ワカメ・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	280 kcal 9.8 g 8.0 g 44.5 g 0.7 g	小麦 378 kcal 13.2 g 10.8 g 60.1 g 0.9 g	小麦	378 kcal 13.2 g 10.8 g 60.1 g 0.9 g
3	土	ご飯 助宗タラの竜田揚げ 野菜と鶏肉の煮物 みそ汁(豆腐・インゲン) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スクソウタラ・鶏肉・豆 腐・味噌	インゲン・りんご・玉 ねぎ・人参・水菜・白菜	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩	284 kcal 13.4 g 8.2 g 41.3 g 0.6 g	小麦 383 kcal 18.1 g 11.1 g 55.8 g 0.8 g	小麦	383 kcal 18.1 g 11.1 g 55.8 g 0.8 g
4	日									
5	月	ほうとう風うどん 玉ねぎと小松菜の醤油炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・油	鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・玉 ねぎ・小松菜・人参・ 大根	出し汁・醤油・精製塩	257 kcal 11.5 g 9.2 g 33.2 g 0.9 g	小麦 347 kcal 15.5 g 12.4 g 44.8 g 1.2 g	小麦	347 kcal 15.5 g 12.4 g 44.8 g 1.2 g
6	火	ボークチャップライス チンゲン菜とコーンのひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉・味噌	グリーンピース・コーン・ チンゲン菜・ひじき・玉 ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスターソース・ケ チャップ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醬 油・水	266 kcal 10.2 g 7.6 g 41.6 g 0.7 g	小麦 359 kcal 13.8 g 10.3 g 56.2 g 0.9 g	小麦	359 kcal 13.8 g 10.3 g 56.2 g 0.9 g
7	水	鉄分強化1ふりかけご飯 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) フルーツ(バナナ)	ご飯・パン粉・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・鶏肉・豆 腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・し めじ・バナナ・人参	ウスターソース・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精 製塩・大豆ふりかけ	334 kcal 16.3 g 8.5 g 51.2 g 0.8 g	小麦 451 kcal 22.0 g 11.5 g 69.1 g 1.1 g	小麦	451 kcal 22.0 g 11.5 g 69.1 g 1.1 g
8	木	ハヤシライス 白菜のコーンと和え スープ(大根・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・砂糖・油	ヨーグルト・豚肉	コーン・パセリ・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・醬 油・水・精製塩	286 kcal 10.8 g 7.8 g 45.9 g 1.3 g	乳成分・小 麦 386 kcal 14.6 g 10.5 g 62.0 g 1.8 g	乳成分・小 麦	386 kcal 14.6 g 10.5 g 62.0 g 1.8 g
9	金	●さつま芋の黒ごまおにぎり 鶏肉ときこのみそ炒め スパゲッティサラダ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつま芋・ スパゲッティ・砂糖・油	鶏肉・味噌	えのき茸・りんご・玉 ねぎ・小松菜・人参・舞 茸	酒・醤油・酢・水・精製 塩	303 kcal 9.6 g 8.0 g 51.5 g 0.6 g	小麦 409 kcal 13.0 g 10.8 g 69.5 g 0.8 g	小麦	409 kcal 13.0 g 10.8 g 69.5 g 0.8 g
10	土	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) ヨーグルト	ごま油・ご飯・花ふ・砂 糖・片栗粉・油	スクソウタラ・ヨーグル ト・豚肉・味噌・油揚げ	玉ねぎ・人参・生姜・ 大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水・精製 塩	286 kcal 14.0 g 8.8 g 39.1 g 0.7 g	乳成分・小 麦 386 kcal 18.9 g 11.9 g 52.8 g 0.9 g	乳成分・小 麦	386 kcal 18.9 g 11.9 g 52.8 g 0.9 g
11	日									
12	月									
13	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	374 kcal 16.5 g 11.5 g 53.7 g 0.9 g
14	水	ご飯 助宗タラのみそ焼き さつま芋ときこのとろみ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(みかん・缶)	ご飯・さつま芋・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	スクソウタラ・味噌・油 揚げ	あおさ粉・えのき茸・み かん・缶・玉ねぎ・小松 菜・大根	出し汁・醤油・精製塩	259 kcal 9.6 g 4.0 g 48.0 g 0.6 g	小麦 350 kcal 13.0 g 5.4 g 64.8 g 0.8 g	小麦	350 kcal 13.0 g 5.4 g 64.8 g 0.8 g
15	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・焼ふ)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・マカロニミックス・ 砂糖・焼ふ・油	ツナ・ブレイク缶・豚肉・ 納豆・味噌	きゅうり・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・ 精製塩	334 kcal 14.4 g 12.0 g 44.5 g 0.8 g	小麦 451 kcal 19.4 g 16.2 g 60.1 g 1.1 g	小麦	451 kcal 19.4 g 16.2 g 60.1 g 1.1 g
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量						
3～5歳		390/16.1/10.8/57.0/1.1未満		389		16.1 11.3 59.1 1.0				
1～2歳		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満		288		11.9 8.4 43.8 0.8				

リトマス	屋 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		3～5歳児	
							エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 水分	アレルギー 食物もはきらかに アレルギー成分	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 水分	アレルギー 食物もはきらかに アレルギー成分
16	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(もやし・ワカメ)	ご飯・パン粉・砂糖・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・トマト・もやし・ れんこん・ワカメ・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	280 kcal 9.8 g 8.0 g 44.5 g 0.7 g	小麦 378 kcal 13.2 g 10.8 g 60.1 g 0.9 g	小麦	378 kcal 13.2 g 10.8 g 60.1 g 0.9 g
17	土	ご飯 助宗タラの竜田揚げ 野菜と鶏肉の煮物 みそ汁(豆腐・インゲン) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スクソウタラ・鶏肉・豆 腐・味噌	インゲン・りんご・玉 ねぎ・人参・水菜・白菜	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩	284 kcal 13.4 g 8.2 g 41.3 g 0.6 g	小麦 383 kcal 18.1 g 11.1 g 55.8 g 0.8 g	小麦	383 kcal 18.1 g 11.1 g 55.8 g 0.8 g
18	日									
19	月	ほうとう風うどん 玉ねぎと小松菜の醤油炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・油	鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・玉 ねぎ・小松菜・人参・ 大根	出し汁・醤油・精製塩	257 kcal 11.5 g 9.2 g 33.2 g 0.9 g	小麦 347 kcal 15.5 g 12.4 g 44.8 g 1.2 g	小麦	347 kcal 15.5 g 12.4 g 44.8 g 1.2 g
20	火	ボークチャップライス チンゲン菜とコーンのひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉・味噌	グリーンピース・コーン・ チンゲン菜・ひじき・玉 ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスターソース・ケ チャップ・みりん風調 味料・酒・出し汁・醬 油・水	266 kcal 10.2 g 7.6 g 41.6 g 0.7 g	小麦 359 kcal 13.8 g 10.3 g 56.2 g 0.9 g	小麦	359 kcal 13.8 g 10.3 g 56.2 g 0.9 g
21	水	鉄分強化1ふりかけご飯 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) フルーツ(バナナ)	ご飯・パン粉・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・鶏肉・豆 腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・し めじ・バナナ・人参	ウスターソース・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精 製塩・大豆ふりかけ	334 kcal 16.3 g 8.5 g 51.2 g 0.8 g	小麦 451 kcal 22.0 g 11.5 g 69.1 g 1.1 g	小麦	451 kcal 22.0 g 11.5 g 69.1 g 1.1 g
22	木	ハヤシライス 白菜のコーンと和え スープ(大根・ワカメ) ヨーグルト	ご飯・砂糖・油	ヨーグルト・豚肉	コーン・パセリ・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・醬 油・水・精製塩	286 kcal 10.8 g 7.8 g 45.9 g 1.3 g	乳成分・小 麦 386 kcal 14.6 g 10.5 g 62.0 g 1.8 g	乳成分・小 麦	386 kcal 14.6 g 10.5 g 62.0 g 1.8 g
23	金	ご飯 鶏肉とさつま芋のみそ炒め スパゲッティサラダ すまし汁(なす・ぶなしめじ)	ご飯・さつま芋・スパ ゲッティ・砂糖・油	鶏肉・味噌	なす・ぶなしめじ・玉 ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	296 kcal 9.5 g 7.4 g 50.4 g 0.8 g	小麦 400 kcal 12.8 g 10.0 g 68.0 g 1.1 g	小麦	400 kcal 12.8 g 10.0 g 68.0 g 1.1 g
24	土	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(洋なし・缶)	ごま油・ご飯・花ふ・砂 糖・片栗粉・油	スクソウタラ・豚肉・味 噌・油揚げ	玉ねぎ・人参・生姜・ 青ねぎ・大根・洋なし 缶	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水・精製 塩	286 kcal 12.9 g 7.9 g 41.2 g 0.7 g	小麦 386 kcal 17.4 g 10.7 g 55.6 g 0.9 g	小麦	386 kcal 17.4 g 10.7 g 55.6 g 0.9 g
25	日									
26	月	鉄分強化1ふりかけご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ 炒りおか みそ汁(じゃが芋・ごぼう) フルーツ(バナナ・缶)	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・パ イナップル・缶・玉ねぎ・ 人参・長ねぎ	穀物ふりかけ・酒・出 し汁・醤油・水・精製 塩	322 kcal 12.8 g 11.2 g 46.4 g 0.8 g	小麦 435 kcal 17.3 g 15.1 g 62.6 g 1.1 g	小麦	435 kcal 17.3 g 15.1 g 62.6 g 1.1 g
27	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・青ねぎ・白 菜	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	370 kcal 16.1 g 11.3 g 53.6 g 0.9 g
28	水	ご飯 助宗タラのみそ焼き さつま芋ときこのとろみ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	スクソウタラ・味噌・油 揚げ	あおさ粉・えのき茸・パ ナナ・玉ねぎ・小松菜・ 大根	出し汁・醤油・精製塩	257 kcal 9.6 g 4.0 g 47.6 g 0.6 g	小麦 347 kcal 13.0 g 5.4 g 64.3 g 0.8 g	小麦	347 kcal 13.0 g 5.4 g 64.3 g 0.8 g
29	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・焼ふ)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・マカロニミックス・ 砂糖・焼ふ・油	ツナ・ブレイク缶・豚肉・ 納豆・味噌	きゅうり・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・ 精製塩	334 kcal 14.4 g 12.0 g 44.5 g 0.8 g	小麦 451 kcal 19.4 g 16.2 g 60.1 g 1.1 g	小麦	451 kcal 19.4 g 16.2 g 60.1 g 1.1 g
30	金	●パンプキンごはん れんこんのせ鶏つくね スープ(小松菜・もやし) ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・油	ヨーグルト・鶏肉	かぼちゃ・トマト・パセ リ・もやし・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	285 kcal 10.4 g 8.3 g 45.5 g 0.6 g	乳成分・小 麦 385 kcal 14.0 g 11.2 g 61.4 g 0.8 g	乳成分・小 麦	385 kcal 14.0 g 11.2 g 61.4 g 0.8 g
31	土	ご飯 助宗タラの竜田揚げ 野菜と鶏肉の煮物 みそ汁(豆腐・インゲン) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スクソウタラ・鶏肉・豆 腐・味噌	インゲン・りんご・玉 ねぎ・人参・水菜・白菜	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩	284 kcal 13.4 g 8.2 g 41.3 g 0.6 g	小麦 383 kcal 18.1 g 11.1 g 55.8 g 0.8 g	小麦	383 kcal 18.1 g 11.1 g 55.8 g 0.8 g

※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。

タイハイ(株)
広瀬リポーター
林 家 たい平 師匠

キノコ狩りにお芋掘り
楽しそうですね～!



食べ物はよく噛んで食べましょう。よく噛むことで、血糖予防や消化の負担が減り、お腹に良いとされています。

