

リ ト ル カ ズ	星 食	11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 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 食品の含有率 アレルギー 食品の含有率 アレルギー 食品の含有率	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 食品の含有率 アレルギー 食品の含有率 アレルギー 食品の含有率	アレルギー 食品の含有率 アレルギー 食品の含有率 アレルギー 食品の含有率
1	日															
2	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マカロ ニミックス・砂糖・油	豚肉	オレンジ・きゅうり・パ プリカ赤・れんこん・玉 ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	319 10.9 8.0 53.9 1.0	kcal g g g g	小麦	431 14.7 10.8 72.8 1.4	kcal g g g g	小麦				
3	火															
4	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉の アツパルゼリー	うどん・砂糖・片栗粉・ 油	豆腐・豚肉	かぼちゃ・しめじ・り んご・人参・大根・長 ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩	259 9.8 6.9 40.4 0.8	kcal g g g g	小麦	350 13.2 9.3 54.5 1.1	kcal g g g g	小麦				
5	木	ご飯 白系タラの甘酢漬け チンゲン菜と豚肉の炒め物 みそ汁(かぶ・油揚げ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイタダ・豚肉・味 噌・油揚げ	かぶ・チンゲン菜・パ プリカ赤・れんこん・玉 ねぎ・人参・白桃缶	酒・出し汁・醤油・水・ 精製塩	262 10.6 7.0 40.1 0.7	kcal g g g g	小麦	354 14.3 9.5 54.1 0.9	kcal g g g g	小麦				
6	金	ご飯 照り焼きハンバーグ きゅうりとコーンのツナサラダ みそにゅうめん(ほうれん草・ソーメン)	ごま油・ご飯・ソーメン・ パン粉・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・ 豆乳・味噌	きゅうり・コーン・ほう れん草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・水・ 精製塩	310 11.7 10.2 44.7 0.9	kcal g g g g	小麦	419 15.8 13.8 60.3 1.2	kcal g g g g	小麦				
7	土	鉄分強化！ふりかけ 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁(玉ねぎ・インゲン) フルーツ(黄桃缶)	ご飯・じゃが芋・小麦 粉・油	スケソウタラ・豚肉・味 噌	インゲン・ブロッコリー・ 黄桃缶・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・大豆・ りかけ	276 13.8 6.3 43.6 0.7	kcal g g g g	小麦	373 18.6 8.5 58.9 0.9	kcal g g g g	小麦				
8	日															
9	月	ご飯 白系タラのパン粉焼き 挽肉と根菜の みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・パン粉・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・鶏肉・味 噌・油揚げ	りんご・れんこん・玉 ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・出し 汁・醤油・水・精製塩	274 11.3 6.3 45.6 0.5	kcal g g g g	小麦	370 15.3 8.5 61.6 0.7	kcal g g g g	小麦				
10	火	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 玉ねぎとコーンのツナサラダ みそ汁(豆腐・長ねぎ)	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・豆腐・ 豚肉・味噌	キャベツ・コーン・玉 ねぎ・人参・生姜・長 ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢	296 12.7 10.3 40.9 0.7	kcal g g g g	小麦	400 17.1 13.9 55.2 0.9	kcal g g g g	小麦				
11	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・さ つま芋・砂糖・片栗粉・ 油	鶏肉・厚揚げ・味噌	えのき茸・ごぼう・な す・玉ねぎ・小松菜・ 人参	酒・出し汁・醤油・酢・ 精製塩	331 14.5 9.9 49.5 0.7	kcal g g g g	小麦	447 19.6 13.4 66.8 0.9	kcal g g g g	小麦				
12	木	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁(大根・花ふ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤・ ほうれん草・玉ねぎ・人 参・大根	酒・出し汁・醤油・水・ 精製塩	269 10.2 7.5 43.3 0.6	kcal g g g g	小麦	363 13.8 10.1 58.5 0.8	kcal g g g g	小麦				
13	金	●桂ちらし寿司 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(柿)	ご飯・砂糖・油	鮭・豚肉・味噌・油揚 げ	かぶ・きゅうり・コーン・ ごぼう・柿・人参	酒・出し汁・醤油・酢・ 精製塩	303 14.1 9.8 40.9 0.6	kcal g g g g	小麦	409 19.0 13.2 55.2 0.8	kcal g g g g	小麦				
14	土	鉄分強化！ふりかけ 辛くない鶏チリ 白菜の煮浸し みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・味噌	しめじ・玉ねぎ・人参・ 長ねぎ・白菜	ケチャップ・穀物ふり かけ・出し汁・醤油・ 水・精製塩	302 10.4 11.1 43.5 0.8	kcal g g g g	小麦	408 14.0 15.0 58.7 1.1	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											
3～5歳		エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分			エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分			エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分			エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分			エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分		
1～2歳		390/16.1/10.8/57.0/1.1未満			392			16.1			11.1			60.1		
		285/11.8/7.9/41.7/0.8未満			290			11.9			8.3			44.5		

リ ト ル カ ズ	星 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									
16	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マカロ ニミックス・砂糖・油	豚肉	オレンジ・きゅうり・パ プリカ赤・れんこん・玉 ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	319 10.9 8.0 53.9 1.0	kcal g g g g	小麦	431 14.7 10.8 72.8 1.4	kcal g g g g	小麦	
17	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き 玉ねぎと鶏肉の煮物 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(パイン缶)	ご飯・花ふ・砂糖・片栗 粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味 噌	キャベツ・パイン缶 缶・ワカメ・玉ねぎ・人 参	みりん風調味料・出し 汁・醤油	254 12.3 4.7 42.8 0.7	kcal g g g g	小麦	343 16.6 6.3 57.8 0.9	kcal g g g g	小麦	
18	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉の みそ汁(バナナ)	うどん・砂糖・片栗粉・ 油	豆腐・豚肉	かぼちゃ・しめじ・パ ナ・人参・大根・長 ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・精製塩	250 9.9 6.8 38.2 0.8	kcal g g g g	小麦	338 13.4 9.2 51.6 1.1	kcal g g g g	小麦	
19	木	ご飯 白系タラの甘酢漬け チンゲン菜と豚肉の炒め物 みそ汁(かぶ・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイタダ・豚肉・味 噌・油揚げ	かぶ・チンゲン菜・パ プリカ赤・れんこん・玉 ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	267 10.5 7.1 39.4 0.7	kcal g g g g	小麦	347 14.2 9.6 53.2 0.9	kcal g g g g	小麦	
20	金	ご飯 照り焼きハンバーグ きゅうりとコーンのツナサラダ みそにゅうめん(ほうれん草・ソーメン)	ごま油・ご飯・ソーメン・ パン粉・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・ 豆乳・味噌	きゅうり・コーン・ほう れん草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・水・ 精製塩	345 11.5 10.1 54.0 0.9	kcal g g g g	小麦	466 15.5 13.6 72.9 1.2	kcal g g g g	小麦	
21	土	鉄分強化！ふりかけ 助宗タラの照り焼き 豚じゃが みそ汁(玉ねぎ・インゲン) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 小麦粉・油	スケソウタラ・ヨーグル ト・豚肉・味噌	インゲン・トマト・玉 ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・水・大豆 ふりかけ	279 14.5 7.2 42.2 0.7	kcal g g g g	乳成分・小 麦	377 19.6 9.7 57.0 0.9	kcal g g g g	乳成分・小 麦	
22	日												
23	月												
24	火	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 玉ねぎとコーンのツナサラダ みそ汁(豆腐・長ねぎ)	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・豆腐・ 豚肉・味噌	キャベツ・コーン・玉 ねぎ・人参・生姜・長 ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢	297 12.7 10.3 40.9 0.7	kcal g g g g	小麦	401 17.1 13.9 55.2 0.9	kcal g g g g	小麦	
25	水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 さつま芋と人参のごまサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	ごま・ごま油・ご飯・さ つま芋・砂糖・片栗粉・ 油	鶏肉・厚揚げ・味噌	えのき茸・ごぼう・な す・玉ねぎ・小松菜・ 人参	酒・出し汁・醤油・酢・ 精製塩	331 14.5 9.9 49.5 0.7	kcal g g g g	小麦	447 19.6 13.4 66.8 0.9	kcal g g g g	小麦	
26	木	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁(花ふ・大根)	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ赤・ ほうれん草・玉ねぎ・人 参・大根	酒・出し汁・醤油・水・ 精製塩	269 10.2 7.5 43.3 0.6	kcal g g g g	小麦	363 13.8 10.1 58.5 0.8	kcal g g g g	小麦	
27	金	●舞茸ご飯 鮭とチンゲン菜の甘酢バター炒め ●かぶと豚肉の煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(柿)	ごま油・ご飯・バター・ 砂糖・片栗粉・油	鮭・豚肉・味噌・油揚 げ	かぶ・ごぼう・チンゲン 菜・柿・玉ねぎ・人参・ 水菜・舞茸	酒・出し汁・醤油・酢・ 精製塩	311 12.5 9.9 44.4 0.7	kcal g g g g	乳成分・小 麦	420 16.9 13.4 59.9 0.9	kcal g g g g	乳成分・小 麦	
28	土	鉄分強化！ふりかけ 辛くない鶏チリ 白菜の煮浸し みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・味噌	しめじ・玉ねぎ・人参・ 長ねぎ・白菜	ケチャップ・穀物ふり かけ・出し汁・醤油・ 水・精製塩	302 10.4 11.1 43.5 0.8	kcal g g g g	小麦	408 14.0 15.0 58.7 1.1	kcal g g g g	小麦	
29	日												
30	月	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マカロ ニミックス・砂糖・油	豚肉	オレンジ・きゅうり・パ プリカ赤・れんこん・玉 ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醬 油・酢・水・精製塩	319 10.9 8.0 53.9 1.0	kcal g g g g	小麦	431 14.7 10.8 72.8 1.4	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)
応援サポーター
林 家たい平 師匠



紅葉がきれいですね～



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