

リト	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		リト	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		午前おやつ (1～2歳児)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー			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		午前おやつ (1～2歳児)	午後おやつ	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
1	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーの生姜煮 スープ (かぶ・ワカメ)	牛乳・豚肉・豆乳・鶏レバー・高野豆腐・豆乳・豚肉	かぶ・コーン・パセリ・ほうれん草・ワカメ・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	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ミニ肉うどん	527 kcal 25.9 g 18.0 g 68.7 g 1.6 g	乳成分・小麦	653 kcal 32.3 g 21.6 g 86.0 g 2.0 g	乳成分・小麦	ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・小魚すなっく・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パブリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	S Bカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 豆乳フルーツと小豆の	490 kcal 17.9 g 14.3 g 78.0 g 1.2 g	乳成分・小麦	609 kcal 21.6 g 16.7 g 99.8 g 1.5 g	乳成分・小麦				
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・ソフトな塩せん・マカロニミックス・砂糖・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パブリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	S Bカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 豆乳フルーツと小豆の	493 kcal 17.9 g 14.3 g 78.9 g 1.3 g	乳成分・小麦	609 kcal 21.6 g 16.7 g 99.8 g 1.5 g	乳成分・小麦	かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ステーキウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・パイナップル缶・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 カaramelがけ粉豆腐の	485 kcal 21.9 g 14.1 g 71.9 g 1.3 g	乳成分・小麦	602 kcal 27.1 g 16.5 g 91.5 g 1.6 g	乳成分・小麦			
3	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 (パイナップル)	ご飯・花ふ・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油	ステーキウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	キャベツ・パイナップル缶・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 小魚せんべい 牛乳 カラメルがけ粉豆腐の	490 kcal 22.0 g 14.1 g 73.1 g 1.3 g	乳成分・小麦	602 kcal 27.1 g 16.5 g 91.5 g 1.6 g	乳成分・小麦	うどん・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・しめじ・バナナ・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩・大豆ふりかけ	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎ 塩もみきゅうり	445 kcal 17.5 g 13.5 g 67.2 g 1.3 g	乳成分・小麦	548 kcal 21.2 g 15.7 g 85.2 g 1.6 g	乳成分・小麦			
4	水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとうもろ煮 アップルゼリー	うどん・ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・片栗粉・油	チーズ・牛乳・豆腐・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・しめじ・りんごジュース・寒天・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩・大豆ふりかけ	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎ 塩もみきゅうり	456 kcal 17.4 g 13.6 g 69.9 g 1.3 g	乳成分・小麦	560 kcal 21.1 g 15.8 g 88.2 g 1.6 g	乳成分・小麦	イチゴジャム・いわしせんべい・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・チンゲン菜・パブリカ黄・りんご・レーズン・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ふんわりスコーン	469 kcal 17.3 g 15.4 g 69.3 g 1.3 g	乳成分・小麦	575 kcal 20.7 g 18.1 g 86.8 g 1.6 g	乳成分・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)	イチゴジャム・ご飯・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・チンゲン菜・パブリカ黄・レーズン・玉ねぎ・人参・白桃缶	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ (パイナップル)	475 kcal 17.3 g 15.2 g 70.4 g 1.3 g	乳成分・小麦	582 kcal 20.8 g 18.0 g 87.8 g 1.6 g	乳成分・小麦	ごま油・ご飯・さつま芋・ソーメン・ソフトな塩せん・パン粉・砂糖・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	オレンジ・きゅうり・コーン・ほうれん草・寒天・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ (オレンジ)	547 kcal 17.2 g 15.5 g 90.3 g 1.2 g	乳成分・小麦	682 kcal 20.7 g 18.4 g 115.2 g 1.4 g	乳成分・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・さつま芋・ソーメン・パン粉・わかめせんべい・砂糖・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	きゅうり・コーン・パイナップル缶・ほうれん草・寒天・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 わかめせんべい 牛乳 さつま芋ようかん フルーツ (パイナップル)	516 kcal 17.3 g 15.7 g 82.1 g 1.1 g	乳成分・小麦	639 kcal 20.8 g 18.5 g 104.1 g 1.4 g	乳成分・小麦	ご飯・じゃが芋・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・油	きな粉・スクソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・トマト・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・大豆ふりかけ	牛乳 小魚せんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	485 kcal 23.4 g 14.7 g 70.2 g 1.2 g	乳成分・小麦	595 kcal 29.0 g 17.3 g 87.6 g 1.5 g	乳成分・小麦			
7	土	鉄分強化！ふりかけご飯 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・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	きな粉・スクソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・ブロッコリー・黄桃缶・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・大豆ふりかけ	牛乳 小魚すなっく 牛乳 きな粉蒸しパン	477 kcal 22.7 g 13.8 g 70.4 g 1.2 g	乳成分・小麦	591 kcal 28.1 g 16.1 g 89.5 g 1.5 g	乳成分・小麦	ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・キャベツ・コーン・レーズン・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 寒天で作るかぼちゃ豆腐	439 kcal 15.6 g 13.3 g 70.5 g 1.0 g	乳成分・小麦	537 kcal 18.6 g 15.4 g 89.0 g 1.2 g	乳成分・小麦			
8	日	ご飯 鶏肉と野菜の醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁 (焼ふ・ワカメ)	かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・キャベツ・コーン・レーズン・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根	出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 寒天で作るかぼちゃ豆腐	437 kcal 15.6 g 13.3 g 70.0 g 1.0 g	乳成分・小麦	537 kcal 18.6 g 15.4 g 89.0 g 1.2 g	乳成分・小麦	ごま・ご飯・パン粉・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油・里芋	シロイトタラ・牛乳・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・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 里芋の五平餅風	458 kcal 18.0 g 13.4 g 71.4 g 0.9 g	乳成分・小麦	559 kcal 21.7 g 15.5 g 89.1 g 1.1 g	乳成分・小麦			
9	月	ご飯 白系タラのパン粉焼き 挽肉と根菜のとうもろ煮 みそ汁 (白菜・油揚げ) フルーツ (りんご)	ごま・ご飯・とうもろこしすなっく・パン粉・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油・里芋	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	ごま・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 とうもろこしすなっく 牛乳 里芋の五平餅風	453 kcal 17.9 g 13.4 g 70.1 g 0.9 g	乳成分・小麦	559 kcal 21.7 g 15.5 g 89.1 g 1.1 g	乳成分・小麦	ご飯・じゃが芋・砂糖・厚揚げ&鶏肉のきのこ煮 豚じゃが みそ汁 (玉ねぎ・インゲン)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・マカロニ160P・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油	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	牛乳 わかめせんべい 牛乳 カaramel風おふラスカ 鉄分強化チーズ	483 kcal 21.0 g 21.6 g 55.8 g 1.5 g	乳成分・小麦	594 kcal 25.8 g 26.5 g 68.6 g 1.9 g	乳成分・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)	いわしせんべい・ご飯・バター・砂糖・焼ふ・油	ツナフレック缶・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズ Ca+Fe	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	牛乳 いわしせんべい 牛乳 カaramel風おふラスカ 鉄分強化チーズ	482 kcal 21.1 g 21.6 g 55.8 g 1.5 g	乳成分・小麦	593 kcal 25.8 g 26.5 g 68.6 g 1.9 g	乳成分・小麦	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・マカロニ160P・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・厚揚げ・味噌	えき茸・ごぼう・なす・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 マカロニきなこと フルーツ (りんご)	495 kcal 22.2 g 16.8 g 70.2 g 0.9 g	乳成分・小麦	616 kcal 27.4 g 20.1 g 89.2 g 1.1 g	乳成分・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・ソフトな塩せん・マカロニ160P・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・厚揚げ・味噌	えき茸・ごぼう・なす・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 マカロニきなこと フルーツ (りんご)	498 kcal 22.2 g 16.8 g 71.1 g 1.0 g	乳成分・小麦	616 kcal 27.4 g 20.1 g 89.2 g 1.1 g	乳成分・小麦	かぼちゃの甘辛炒め かぼちゃの甘辛炒め みそ汁 (花ふ・大根)	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・パブリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ふんわりどろ焼き	454 kcal 17.6 g 14.2 g 69.2 g 1.1 g	乳成分・小麦	560 kcal 21.3 g 16.6 g 87.9 g 1.4 g	乳成分・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・小魚せんべい・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・パブリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 ふんわりどろ焼き	459 kcal 17.7 g 14.2 g 70.4 g 1.1 g	乳成分・小麦	560 kcal 21.3 g 16.6 g 87.9 g 1.4 g	乳成分・小麦	ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレック缶・牛乳・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・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ&にんじんリング 牛乳 ツナと野菜のおやし風	505 kcal 21.3 g 19.6 g 64.4 g 1.2 g	乳成分・小麦	629 kcal 26.3 g 23.9 g 81.4 g 1.5 g	乳成分・小麦			
13	金	■鮭ちらし寿司 豚肉とかぶの煮物 みそ汁 (ごぼう・油揚げ) フルーツ (柿)	ごま油・ご飯・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレック缶・牛乳・鮭・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・きゅうり・コーン・ごぼう・柿・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 しらす&わかめせんべい 牛乳 ツナと野菜のおやし風	499 kcal 22.9 g 19.5 g 61.4 g 1.1 g	乳成分・小麦	618 kcal 28.5 g 23.8 g 76.7 g 1.4 g	乳成分・小麦	ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・鶏チリ 白菜の煮浸し みそ汁 (玉ねぎ・しめじ)	いわしせんべい・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・しめじ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	ケチャップ・みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 いわしせんべい 牛乳 ミニチャーハン風	520 kcal 21.7 g 17.4 g 64.4 g 1.2 g	乳成分・小麦	644 kcal 26.6 g 20.8 g 81.4 g 1.5 g	乳成分・小麦		
14	土	鉄分強化！ふりかけご飯 辛い鶏チリ 白菜の煮浸し みそ汁 (玉ねぎ・しめじ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・味噌	インゲン・しめじ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	ケチャップ・みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 ミニチャーハン風	521 kcal 21.6 g 17.3 g 75.8 g 1.2 g	乳成分・小麦	644 kcal 26.6 g 20.8 g 95.0 g 1.5 g	乳成分・小麦	うどん・ご飯・ソフトな塩せん・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏レバー・高野豆腐・豆乳・豚肉	かぶ・コーン・パセリ・ほうれん草・ワカメ・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	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 ミニ肉うどん	526 kcal 25.8 g 17.9 g 68.7 g 1.7 g	乳成分・小麦	653 kcal 32.3 g 21.6 g 86.0 g 2.0 g	乳成分・小麦			
15	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーの生姜煮 スープ (かぶ・ワカメ)	うどん・ご飯・パン粉・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏レバー・高野豆腐・豆乳・豚肉	かぶ・コーン・パセリ・ほうれん草・ワカメ・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	牛乳 わかめせんべい 牛乳 ミニ肉うどん	527 kcal 25.8 g 18.0 g 68.7 g 1.6 g	乳成分・小麦	653 kcal 32.3 g 21.6 g 86.0 g 2.0 g	乳成分・小麦	ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・小魚せんべい・油	牛乳・豆乳・豚肉・茹小豆缶	オレンジ・きゅうり・パブリカ赤・れんこん・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・白菜	S Bカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 豆乳フルーツと小豆の	495 kcal 17.9 g 14.3 g 79.2 g 1.2 g	乳成分・小麦	609 kcal 21.6 g 16.7 g 99.8 g 1.5 g	乳成分・小麦			
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-kcal		たんぱく質-g		脂質-g		炭水化物-g		塩分-g											
1～2歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満		601		24.5		18.8		89.3		1.5											
		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		487		20.1		15.8		71.0		1.2											
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～																					