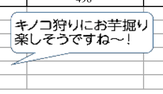
10月

| リトル | 昼食 | | 3色食品群 熱や力になるもの | 3色食品群 血や肉や骨になるもの | 3色食品群 体の調子を整えるもの | 3色食品群以外の使用食材 | 午前おやつ（1〜2歳児） 午後おやつ | 1〜2歳児 エネルギー kcal | 1〜2歳児 たんぱく質 g | 1〜2歳児 脂質 g | 1〜2歳児 炭水化物 g | 1〜2歳児 塩分 g | 1〜2歳児 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・カシューナッツ） | 3〜5歳児 エネルギー kcal | 3〜5歳児 たんぱく質 g | 3〜5歳児 脂質 g | 3〜5歳児 炭水化物 g | 3〜5歳児 塩分 g | 3〜5歳児 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・カシューナッツ） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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・ごぼ・じゃが芋・マカロニミックス・わかめせんべい・砂糖・焼ふ・米粉・油 | ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・納豆・味噌 | きゅうり・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
わかめせんべい
牛乳
米粉のカラメルケーキ | 546 kcal
21.3 g
18.6 g
78.1 g
1.3 g | 乳成分・小麦 | 679 kcal
26.2 g
22.4 g
98.7 g
1.3 g | 乳成分・小麦 | 603 kcal
25.2 g
20.7 g
84.4 g
1.6 g | 乳成分・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・小魚すなっく・小麦粉・油 | 牛乳、鶏肉・粉豆腐・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・人参・生姜 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳
小魚すなっく
牛乳
粉豆腐チヂミ | 486 kcal
20.6 g
17.2 g
66.6 g
1.3 g | 乳成分・小麦 | 603 kcal
25.2 g
20.7 g
84.4 g
1.6 g | 乳成分・小麦 | 645 kcal
29.8 g
21.7 g
88.2 g
2.0 g | 乳成分・小麦 |
| 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） | かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe | インゲン・コーン・りんご・玉ねぎ・人参・水菜・白菜 | ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳
小魚すなっく
牛乳
粉豆腐チヂミ
牛乳
イチゴジャム蒸しパン | 517 kcal
20.6 g
17.2 g
66.6 g
1.3 g
694 kcal
23.9 g
18.0 g
69.4 g
1.6 g | 乳成分・小麦 | 645 kcal
25.2 g
20.7 g
84.4 g
1.6 g
863 kcal
29.8 g
21.7 g
92.4 g
2.0 g | 乳成分・小麦 | 587 kcal
21.1 g
17.1 g
94.2 g
0.9 g | 乳成分・小麦 |
| 4 | 日 | ご飯
豚肉の甘酢あん風
きゅうりと人参のサラダ
みそ汁（チンゲン菜・長ねぎ） | ごま・ごま油・ごぼ・さつま芋・とうもろこしすなっく・砂糖・片栗粉・油 | きな粉・牛乳・豚肉・味噌 | きゅうり・チンゲン菜・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・人参・長ねぎ | 酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳
とうもろこしすなっく
牛乳
さつま芋あんおはぎ風 | 474 kcal
17.4 g
14.6 g
73.9 g
0.8 g | 乳成分・小麦 | 587 kcal
21.1 g
17.1 g
94.2 g
0.9 g | 乳成分・小麦 | 585 kcal
27.1 g
22.0 g
74.4 g
1.6 g | 乳成分・小麦 |
| 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） | いわしせんべい・うどん・小麦粉・油 | 牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ | あおさ粉・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根 | ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳
いわしせんべい
牛乳
お好み焼き | 476 kcal
22.1 g
18.3 g
60.1 g
1.3 g | 乳成分・小麦 | 585 kcal
27.1 g
22.0 g
74.4 g
1.6 g | 乳成分・小麦 | 585 kcal
27.1 g
22.0 g
74.4 g
1.6 g | 乳成分・小麦 |
| 6 | 火 | ポ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） | イチゴジャム・ごぼ・ソフトな塩せん・花ふ・砂糖・小麦粉・油 | 牛乳、豆乳、豚肉、味噌 | グリンピース・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・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水 | 牛乳
ソフトな塩せん
牛乳
豆乳ホットケーキ | 450 kcal
17.3 g
14.3 g
67.7 g
1.3 g | 乳成分・小麦 | 551 kcal
20.8 g
16.7 g
84.6 g
1.5 g | 乳成分・小麦 | 551 kcal
20.8 g
16.7 g
84.6 g
1.6 g | 乳成分・小麦 |
| 7 | 水 | 鉄分強化！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） | ごま・ごま油・ごぼ・パン粉・砂糖・小魚せんべい・小麦粉・片栗粉・油 | シロイトタラ・牛乳、鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶 | かぼちゃ・キャベツ・しめじ・バナナ・人参 | ウスターソース・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩・大豆ふりかけ | 牛乳
小魚せんべい
牛乳
ごまあんまん風 | 576 kcal
25.3 g
16.8 g
86.6 g
1.3 g | 乳成分・小麦 | 718 kcal
31.6 g
20.1 g
109.8 g
1.6 g | 乳成分・小麦 | 718 kcal
31.6 g
20.1 g
109.8 g
1.6 g | 乳成分・小麦 |
| 8 | 木 | ハヤシライス
白菜のコーン和え
スープ（大根・ワカメ）
ヨーグルト | ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油 | しらす干し・ヨーグルト・牛乳・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・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳
しらす&わかめせんべい
牛乳
しらすのハッシュポテト
スティック野菜 | 459 kcal
17.7 g
15.7 g
68.2 g
1.9 g | 乳成分・卵・小麦 | 564 kcal
21.5 g
18.6 g
85.9 g
2.4 g | 乳成分・卵・小麦 | 564 kcal
21.5 g
18.6 g
85.9 g
2.4 g | 乳成分・卵・小麦 |
| 9 金 | イベント | ●さつま芋の黒ごまおにぎり
鶏肉ときのこのみそ炒め
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・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・油 | 牛乳、鶏肉・豆乳・味噌 | えのき茸・ほうれん草・りんご・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参・舞茸 | ベーキングパウダー・酒・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳
ほうれん草と小松菜せん
牛乳
ほうれん草の蒸しパン | 507 kcal
17.5 g
14.3 g
82.8 g
1.1 g | 乳成分・小麦 | 625 kcal
21.1 g
16.7 g
104.5 g
1.4 g | 乳成分・小麦 | 625 kcal
21.1 g
16.7 g
104.5 g
1.4 g | 乳成分・小麦 |
| 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・わかめせんべい・花ふ・砂糖・片栗粉・油 | スケソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・茹小豆缶 | 黄桃缶・寒天・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 | 牛乳
わかめせんべい
牛乳
フルーツ豆乳寒天あんこ | 465 kcal
21.2 g
15.5 g
64.6 g
0.9 g | 乳成分・小麦 | 570 kcal
26.1 g
18.2 g
80.5 g
1.1 g | 乳成分・小麦 | 570 kcal
26.1 g
18.2 g
80.5 g
1.1 g | 乳成分・小麦 |
| 11 | 日 | ご飯
豆腐とかぼちゃのうま煮
鶏レバーのかりん焼き
みそ汁（キャベツ・ワカメ） | ごま・ご飯・砂糖・小魚すなっく・片栗粉・油 | きな粉・牛乳、鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌 | かぼちゃ・キャベツ・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参 | ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・醤油 | 牛乳
小魚すなっく
牛乳
ヘルシーくずもち | 456 kcal
20.9 g
15.3 g
64.6 g
1.2 g | 乳成分・小麦 | 563 kcal
25.7 g
18.1 g
81.7 g
1.5 g | 乳成分・小麦 | 563 kcal
25.7 g
18.1 g
81.7 g
1.5 g | 乳成分・小麦 |
| 12 | 月 | 鉄分強化！ふりかけご飯
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） | かぼちゃ&にんじんリング・ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニ160P・砂糖・小麦粉・油 | おから・カラスカレイ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌 | グリンピース・ごぼう・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ | ＳＢシチューの王子さま顆粒・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳
かぼちゃ&にんじんリン
牛乳
ツナクリームシチュー | 552 kcal
22.8 g
22.0 g
72.0 g
2.0 g | 乳成分・小麦 | 693 kcal
28.4 g
27.1 g
91.7 g
2.0 g | 乳成分・小麦 | 693 kcal
28.4 g
27.1 g
91.7 g
2.0 g | 乳成分・小麦 |
| 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） | イチゴジャム・ごま油・ご飯・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉 | 花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌 | かぶ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・青ねぎ・白菜 | ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢 | 牛乳
とうもろこしすなっく
牛乳
イチゴジャム蒸しパン | 471 kcal
19.7 g
14.8 g
68.8 g
1.2 g | 乳成分・小麦 | 583 kcal
24.2 g
17.4 g
87.3 g
1.5 g | 乳成分・小麦 | 583 kcal
24.2 g
17.4 g
87.3 g
1.5 g | 乳成分・小麦 |
| 14 | 水 | ご飯
助宗タラのみそ焼き
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（みかん缶） | いわしせんべい・ご飯・さつま芋・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ | あおさ粉・えのき茸・みかん缶・玉ねぎ・小松菜・人参・大根 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩・大豆ふりかけ | 牛乳
いわしせんべい
牛乳
ふりかけそぼろおにぎり
スティック野菜 | 500 kcal
19.8 g
14.2 g
78.5 g
1.0 g | 乳成分・卵・小麦 | 617 kcal
24.0 g
16.5 g
99.2 g
1.2 g | 乳成分・卵・小麦 | 617 kcal
24.0 g
16.5 g
99.2 g
1.2 g | 乳成分・卵・小麦 |
| 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・ソフトな塩せん・マカロニミックス・砂糖・焼ふ・米粉・油 | ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・納豆・味噌 | きゅうり・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
ソフトな塩せん
牛乳
米粉のカラメルケーキ | 545 kcal
21.3 g
18.5 g
78.1 g
1.4 g | 乳成分・小麦 | 679 kcal
26.2 g
22.4 g
98.7 g
1.6 g | 乳成分・小麦 | 679 kcal
26.2 g
22.4 g
98.7 g
1.6 g | 乳成分・小麦 |

年齢		給与栄養目標量 エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	当月平均給与栄養量 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	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	616	25.3	19.7	90.4	1.6
1〜2	歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	498	20.6	16.5	71.7	1.3



タイヘイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠





食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、唾液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 | 昼食 | | 3色食品群 熱や力になるもの | 3色食品群 血や肉や骨になるもの | 3色食品群 体の調子を整えるもの | 3色食品群以外の使用食材 | 午前おやつ（1〜2歳児） 午後おやつ | 1〜2歳児 エネルギー kcal | 1〜2歳児 たんぱく質 g | 1〜2歳児 脂質 g | 1〜2歳児 炭水化物 g | 1〜2歳児 塩分 g | 1〜2歳児 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・カシューナッツ） | 3〜5歳児 エネルギー kcal | 3〜5歳児 たんぱく質 g | 3〜5歳児 脂質 g | 3〜5歳児 炭水化物 g | 3〜5歳児 塩分 g | 3〜5歳児 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・カシューナッツ） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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・小魚せんべい・小麦粉・油 | 牛乳、鶏肉・粉豆腐・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・人参・生姜 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳
小魚せんべい
牛乳
粉豆腐チヂミ | 491 kcal
20.6 g
17.2 g
67.8 g
1.3 g | 乳成分・小麦 | 679 kcal
25.2 g
20.7 g
84.4 g
1.6 g | 乳成分・小麦 | 603 kcal
25.2 g
20.7 g
84.4 g
1.6 g | 乳成分・小麦 |
| 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・しらす&わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe | インゲン・コーン・りんご・玉ねぎ・人参・水菜・白菜 | ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳
しらす&わかめせんべい
牛乳
コーンチーズ蒸しパン | 519 kcal
23.9 g
18.0 g
69.9 g
1.6 g | 乳成分・小麦 | 645 kcal
29.8 g
21.7 g
88.2 g
2.0 g | 乳成分・小麦 | 645 kcal
29.8 g
21.7 g
88.2 g
2.0 g | 乳成分・小麦 |
| 18 | 日 | ご飯
豚肉の甘酢あん風
きゅうりと人参のサラダ
みそ汁（チンゲン菜・長ねぎ） | きな粉・牛乳・豚肉・味噌 | きゅうり・チンゲン菜・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・人参・長ねぎ | 酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳
ほうれん草と小松菜せん
牛乳
さつま芋あんおはぎ風 | 479 kcal
17.5 g
14.6 g
75.2 g
0.8 g | 乳成分・小麦 | 587 kcal
21.1 g
17.1 g
94.2 g
0.9 g | 乳成分・小麦 | 587 kcal
21.1 g
17.1 g
94.2 g
0.9 g | 乳成分・小麦 |
| 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・わかめせんべい・小麦粉・油 | 牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ | あおさ粉・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根 | ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳
わかめせんべい
牛乳
お好み焼き | 476 kcal
22.0 g
18.3 g
60.1 g
1.3 g | 乳成分・小麦 | 585 kcal
27.1 g
22.0 g
74.4 g
1.6 g | 乳成分・小麦 | 585 kcal
27.1 g
22.0 g
74.4 g
1.6 g | 乳成分・小麦 |
| 20 | 火 | ポ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） | イチゴジャム・ごぼ・花ふ・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油 | 牛乳、豆乳、豚肉、味噌 | グリンピース・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・ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水 | 牛乳
小魚すなっく
牛乳
豆乳ホットケーキ | 447 kcal
17.3 g
14.3 g
66.8 g
1.2 g | 乳成分・小麦 | 551 kcal
20.8 g
16.7 g
84.6 g
1.5 g | 乳成分・小麦 | 551 kcal
20.8 g
16.7 g
84.6 g
1.5 g | 乳成分・小麦 |
| 21 | 水 | 鉄分強化！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） | かぼちゃ&にんじんリング・ごま・ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | シロイトタラ・牛乳、鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・茹小豆缶 | かぼちゃ・キャベツ・しめじ・バナナ・人参 | ウスターソース・ベーキングパウダー・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩・大豆ふりかけ | 牛乳
かぼちゃ&にんじんリン
牛乳
ごまあんまん風 | 571 kcal
25.2 g
16.8 g
85.4 g
1.3 g | 乳成分・小麦 | 718 kcal
31.6 g
20.1 g
109.8 g
1.6 g | 乳成分・小麦 | 718 kcal
31.6 g
20.1 g
109.8 g
1.6 g | 乳成分・小麦 |
| 22 | 木 | ハヤシライス
白菜のコーン和え
スープ（大根・ワカメ）
ヨーグルト | ご飯・じゃが芋・とうもろこしすなっく・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油 | しらす干し・ヨーグルト・牛乳・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・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳
とうもろこしすなっく
牛乳
しらすのハッシュポテト
スティック野菜 | 457 kcal
17.7 g
15.7 g
67.7 g
1.9 g | 乳成分・卵・小麦 | 564 kcal
21.5 g
18.6 g
85.9 g
2.4 g | 乳成分・卵・小麦 | 564 kcal
21.5 g
18.6 g
85.9 g
2.4 g | 乳成分・卵・小麦 |
| 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） | いわしせんべい・ご飯・さつま芋・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油 | 牛乳、鶏肉・豆乳・味噌 | なす・ぶなしめじ・ほうれん草・レーズン・玉ねぎ・小松菜・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
ほうれん草の蒸しパン | 499 kcal
17.5 g
13.8 g
81.3 g
1.3 g | 乳成分・小麦 | 616 kcal
20.9 g
15.9 g
103.0 g
1.6 g | 乳成分・小麦 | 616 kcal
20.9 g
15.9 g
103.0 g
1.6 g | 乳成分・小麦 |
| 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） | ご飯・ご飯・ソフトな塩せん・花ふ・砂糖・片栗粉・油 | スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・茹小豆缶 | 黄桃缶・寒天・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 | 牛乳
ソフトな塩せん
牛乳
フルーツ豆乳寒天あんこ | 464 kcal
20.1 g
14.5 g
66.7 g
1.0 g | 乳成分・小麦 | 570 kcal
24.6 g
17.0 g
83.3 g
1.1 g | 乳成分・小麦 | 570 kcal
24.6 g
17.0 g
83.3 g
1.1 g | 乳成分・小麦 |
| 25 | 日 | ご飯
豆腐とかぼちゃのうま煮
鶏レバーのかりん焼き
みそ汁（キャベツ・ワカメ） | ごま・ご飯・砂糖・小魚せんべい・片栗粉・油 | きな粉・牛乳・鶏レバー・豆乳・豆腐・味噌 | かぼちゃ・キャベツ・トマト・ワカメ・玉ねぎ・人参 | ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・醤油 | 牛乳
小魚せんべい
牛乳
ヘルシーくずもち | 461 kcal
20.9 g
15.3 g
65.8 g
1.2 g | 乳成分・小麦 | 563 kcal
25.7 g
18.1 g
81.7 g
1.5 g | 乳成分・小麦 | 563 kcal
25.7 g
18.1 g
81.7 g
1.5 g | 乳成分・小麦 |
| 26 | 月 | 鉄分強化！ふりかけご飯
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（パイン缶） | ご飯・ご飯・じゃが芋・しらす&わかめせんべい・マカロニ160P・砂糖・小麦粉・油 | おから・カラスカレイ・ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌 | グリンピース・ごぼう・チンゲン菜・パイナップル缶・玉ねぎ・人参・長ねぎ | ＳＢシチューの王子さま顆粒・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 牛乳
しらす&わかめせんべい
牛乳
ツナクリームシチュー | 559 kcal
23.0 g
21.9 g
73.1 g
1.6 g | 乳成分・小麦 | 699 kcal
28.6 g
27.0 g
92.5 g
2.0 g | 乳成分・小麦 | 699 kcal
28.6 g
27.0 g
92.5 g
2.0 g | 乳成分・小麦 |
| 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） | イチゴジャム・ごま油・ご飯・ほうれん草と小松菜せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉 | 花かつお・牛乳、鶏肉・豆乳・豆腐・味噌 | トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・青ねぎ・白菜 | ベーキングパウダー・出し汁・醤油・酢 | 牛乳
ほうれん草と小松菜せん
牛乳
イチゴジャム蒸しパン | 473 kcal
19.5 g
14.7 g
70.0 g
1.2 g | 乳成分・小麦 | 579 kcal
23.8 g
17.3 g
87.2 g
1.5 g | 乳成分・小麦 | 579 kcal
23.8 g
17.3 g
87.2 g
1.5 g | 乳成分・小麦 |
| 28 | 水 | ご飯
助宗タラのみそ焼き
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（バナナ） | ご飯・さつま芋・マヨネーズ・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ | あおさ粉・えのき茸・バナナ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩・大豆ふりかけ | 牛乳
わかめせんべい
牛乳
ふりかけそぼろおにぎり
スティック野菜 | 498 kcal
19.7 g
14.2 g
78.1 g
1.0 g | 乳成分・卵・小麦 | 614 kcal
24.0 g
16.5 g
98.7 g
1.2 g | 乳成分・卵・小麦 | 614 kcal
24.0 g
16.5 g
98.7 g
1.2 g | 乳成分・卵・小麦 |
| 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・小魚すなっく・焼ふ・米粉・油 | ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉・納豆・味噌 | きゅうり・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
小魚すなっく
牛乳
米粉のカラメルケーキ | 542 kcal
21.3 g
18.5 g
77.2 g
1.3 g | 乳成分・小麦 | 679 kcal
26.2 g
22.4 g
98.7 g
1.6 g | 乳成分・小麦 | 679 kcal
26.2 g
22.4 g
98.7 g
1.6 g | 乳成分・小麦 |
| 30 金 | イベント | ●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 | かぼちゃ&にんじんリング・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油 | ヨーグルト・牛乳・鶏肉・粉豆腐 | 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 | 牛乳
かぼちゃ&にんじんリン
牛乳
粉豆腐チヂミ | 491 kcal
21.1 g
17.5 g
67.6 g
1.2 g | 乳成分・小麦 | 610 kcal
26.1 g
21.1 g
85.7 g
1.5 g | 乳成分・小麦 | 610 kcal
26.1 g
21.1 g
85.7 g
1.5 g | 乳成分・小麦 |
| 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・とうもろこしすなっく・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe | インゲン・コーン・りんご・玉ねぎ・人参・水菜・白菜 | ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 牛乳
とうもろこしすなっく
牛乳
コーンチーズ蒸しパン | 517 kcal
23.9 g
18.0 g
69.4 g
1.6 g | 乳成分・小麦 | 645 kcal
29.8 g
21.7 g
88.2 g
2.0 g | 乳成分・小麦 | 645 kcal
29.8 g
21.7 g
88.2 g
2.0 g | 乳成分・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ます。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。
※1〜2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。