

リト	昼食	9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	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	アレルギー	アレルギー					
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・小魚せんべい・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆缶	オレンジ・キャベツ・しめじ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	S Bカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 小豆蒸しパン	486 kcal 18.0 g 14.7 g 76.3 g 1.7 g	乳成分・小麦	597 kcal 21.7 g 17.3 g 95.9 g 2.2 g	乳成分・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煮 みそ汁（なす・ワカメ） フルーツ（バナナ）	ご飯・さつまいも・しらす＆わかめせんべい・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油	きな粉・スケソウタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	グリーンピース・トマト・なす・バナナ・ワカメ・人参	ベーキングパウダー・みりん風調味料・穀物ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 きなこスティック	544 kcal 21.8 g 16.8 g 80.7 g 1.3 g	乳成分・小麦	679 kcal 27.0 g 20.1 g 102.7 g 1.6 g	乳成分・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・じゃが芋・バター・パン粉・ほうれん草と小松菜せんべい・マカロニ160P・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆乳・納豆・味噌・油揚げ	パセリ・パプリカ赤・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・精製塩	牛乳 ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳 マカロニツナポテト焼き	560 kcal 24.6 g 24.0 g 66.9 g 1.3 g	乳成分・小麦	697 kcal 30.6 g 29.8 g 83.0 g 1.6 g	乳成分・小麦				
4	金	ご飯 豚肉と玉ねぎのみそ炒め さつま芋のコンゴまサラダ すまし汁（キャベツ・えのき茸）	ごま・ごま油・ご飯・さつまいも・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・コーン・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 わかめせんべい 牛乳 肉まん風	525 kcal 20.4 g 17.7 g 76.4 g 1.4 g	乳成分・小麦	651 kcal 25.0 g 21.2 g 96.4 g 1.8 g	乳成分・小麦				
5	土	ご飯 白系タラの和風ムニエル さきみと野菜の煮物 みそ汁（玉ねぎ・ワカメ） ヨーグルト	イチゴジャム・ご飯・バター・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・片栗粉・油	シロイタダ・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 粉豆腐ホットケーキ	465 kcal 23.8 g 13.8 g 65.4 g 1.3 g	乳成分・小麦	575 kcal 29.6 g 16.1 g 82.8 g 1.6 g	乳成分・小麦				
6	日	ご飯 豆腐と豚肉の中煮 トマトと玉ねぎのおかかえ みそ汁（かぼちゃ・長ねぎ）	かぼちゃ＆にんじんリンギン・ごま油・ご飯・砂糖・油	花かつお・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・トマト・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	牛乳 かぼちゃ＆にんじんリンギン 牛乳 豆乳桃と小豆の二色寒天	443 kcal 18.5 g 14.4 g 64.1 g 0.8 g	乳成分・小麦	545 kcal 22.5 g 16.9 g 81.0 g 0.9 g	乳成分・小麦				
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・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・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ	インゲン・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・穀物ふりかけ・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 しらす入りふりかけおにぎり スティック野菜	448 kcal 19.6 g 15.5 g 61.8 g 1.5 g	乳成分・卵・小麦	552 kcal 24.0 g 18.4 g 77.9 g 1.9 g	乳成分・卵・小麦				
8	火	鶏さきみの甘辛丼 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁（豆腐・万能ねぎ）	いわしせんべい・ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	かぼちゃ・きゅうり・グリーンピース・パプリカ赤・りんごジュース・レーズン・寒天・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	牛乳 いわしせんべい 牛乳 かぼちゃ茶巾 アップルゼリー	440 kcal 18.7 g 9.6 g 75.7 g 0.8 g	乳成分・小麦	536 kcal 22.5 g 10.3 g 95.4 g 0.9 g	乳成分・小麦				
9	水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風（北海道） いももち風（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・ソフトな塩せん・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・牛乳・鮭・豆乳・味噌・油揚げ	キャベツ・しめじ・バナナ・ピーマン・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・精製塩	牛乳 ソフトな塩せん 牛乳 おからのドーナツ	475 kcal 18.8 g 14.8 g 73.6 g 1.3 g	乳成分・小麦	585 kcal 22.8 g 17.4 g 92.6 g 1.5 g	乳成分・小麦				
10	木	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜の中煮炒め 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・小魚せんべい・小麦粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・豚肉	オクラ・コーン・ごぼう・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	ベーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	492 kcal 19.9 g 15.4 g 73.2 g 1.2 g	乳成分・小麦	605 kcal 24.3 g 18.2 g 91.7 g 1.5 g	乳成分・小麦				
11	金	ご飯 コロケ 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・ごま油・ご飯・じゃが芋・しらす＆わかめせんべい・ソーメン・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉・味噌	インゲン・チンゲン菜・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 しらす＆わかめせんべい 牛乳 野菜そうめんチャンプル	560 kcal 21.3 g 21.1 g 76.9 g 1.0 g	乳成分・小麦	701 kcal 26.3 g 25.9 g 97.6 g 1.2 g	乳成分・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）	ごま・バター・ほうれん草と小松菜せんべい・りんごジャム・砂糖・小麦粉	カラスカレイ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・なす・パセリ粉・みかん缶・寒天・人参・長ねぎ・白桃缶	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 ジャムかけフルーツ豆乳	429 kcal 15.9 g 12.7 g 67.0 g 0.9 g	乳成分・小麦	520 kcal 18.9 g 14.6 g 83.2 g 1.1 g	乳成分・小麦				
13	日	ご飯 豆腐と野菜のツナ煮 鶏レバーのかりん焼き みそ汁（焼ふ・インゲン）	ごま・わかめせんべい・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏レバー・豆腐・味噌	インゲン・キャベツ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・洋なし缶	ウスターソース・ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水	牛乳 わかめせんべい 牛乳 人参のおやき フルーツ（洋なし缶）	441 kcal 19.6 g 13.4 g 65.2 g 1.3 g	乳成分・小麦	537 kcal 23.9 g 15.4 g 81.3 g 1.6 g	乳成分・小麦				
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・ご飯・スパゲティ・砂糖・小魚すなっく・小麦粉・油	花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	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・水・精製塩	牛乳 小魚すなっく 牛乳 混ぜ込みそばろチーズゴ	512 kcal 24.8 g 20.3 g 62.6 g 1.5 g	乳成分・小麦	639 kcal 30.9 g 24.8 g 79.0 g 1.9 g	乳成分・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）	かぼちゃ＆にんじんリンギン・ごま油・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・豆乳・茹小豆缶	オレンジ・キャベツ・しめじ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	S Bカレーの王子さま顆粒・ベーキングパウダー・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 かぼちゃ＆にんじんリンギン 牛乳 小豆蒸しパン	481 kcal 17.9 g 14.7 g 75.1 g 1.7 g	乳成分・小麦	597 kcal 21.7 g 17.3 g 95.9 g 2.2 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		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満		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		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		491		20.5		16.2		71.0		1.3			
タイヘイ（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～													