

リト	昼食	3色食品群				1〜2歳児				3〜5歳児				リト	昼食	3色食品群				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	アレルギー	アレルギー			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	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー																																																																																																																																																																						
						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	金	ご飯 鮭の和風ステーキ 豚肉とかぶの煮物 みそ汁 (ごぼう・油揚げ) フルーツ (りんご)	ご飯・さつまいろ・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 牛乳・鮭・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・冷蔵ベーターチーズCa+Fe	あおき粉・かぶ・ごぼう・りんご・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 483 kcal たんぱく質 22.8g 脂質 18.3g 炭水化物 61.5g 鉄分 1.4g	乳・小麦 599 kcal たんぱく質 28.2g 脂質 22.1g 炭水化物 77.5g 鉄分 1.8g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	16	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁 (チンゲン菜・しめじ)	ご飯・じゃが芋・ソフトな塩せんべい・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	しめじ・チンゲン菜・人参・生姜・白菜	ふりかけ・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 520 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.6g 炭水化物 71.6g 鉄分 1.4g	乳・小麦 618 kcal たんぱく質 23.9g 脂質 21.2g 炭水化物 89.9g 鉄分 1.6g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	17	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 みそ汁 (ごぼう・ワカメ)	うどん・ご飯・さつまいろ・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・鶏肉・高野豆腐・豆乳	キャベツ・コーン・パセリ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 497 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.6g 炭水化物 70.7g 鉄分 1.3g	乳・小麦 618 kcal たんぱく質 23.9g 脂質 21.2g 炭水化物 89.9g 鉄分 1.6g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	18	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)	うどん・ご飯・さつまいろ・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油 ツナフレック缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳	キャベツ・コーン・パセリ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 515 kcal たんぱく質 26.4g 脂質 14.7g 炭水化物 72.7g 鉄分 1.6g	乳・小麦 643 kcal たんぱく質 33.2g 脂質 17.3g 炭水化物 92.6g 鉄分 2.0g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	19	火	ご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁 (花ふ・ワカメ) フルーツ (柿)	うどん・ご飯・さつまいろ・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油 ツナフレック缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳	キャベツ・コーン・パセリ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 494 kcal たんぱく質 17.9g 脂質 14.5g 炭水化物 78.7g 鉄分 1.2g	乳・小麦 609 kcal たんぱく質 21.6g 脂質 16.7g 炭水化物 99.6g 鉄分 1.5g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	20	水	ご飯 助宗タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁 (花ふ・ワカメ) フルーツ (柿)	うどん・ご飯・さつまいろ・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油 ツナフレック缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳	キャベツ・コーン・パセリ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 495 kcal たんぱく質 22.5g 脂質 14.4g 炭水化物 73.3g 鉄分 1.4g	乳・小麦 610 kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.7g 炭水化物 92.2g 鉄分 1.8g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	21	木	ご飯 カラカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 (かぶ・油揚げ) フルーツ (柿)	うどん・ご飯・ソフトな塩せんべい・砂糖・片栗粉・油 ツナフレック缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳	かぼちゃ・きゅうり・ごぼう・人参・水菜・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 448 kcal たんぱく質 17.7g 脂質 13.5g 炭水化物 68.3g 鉄分 1.4g	乳・小麦 548 kcal たんぱく質 21.3g 脂質 15.7g 炭水化物 85.5g 鉄分 1.6g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	22	金	ご飯 カラカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 (かぶ・油揚げ) フルーツ (柿)	うどん・ご飯・さつまいろ・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油 ツナフレック缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳	かぼちゃ・きゅうり・ごぼう・人参・水菜・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 481 kcal たんぱく質 14.9g 脂質 15.5g 炭水化物 76.9g 鉄分 0.9g	乳・小麦 590 kcal たんぱく質 17.6g 脂質 18.4g 炭水化物 96.7g 鉄分 1.1g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	23	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁 (チンゲン菜・しめじ)	うどん・ご飯・さつまいろ・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油 ツナフレック缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳	キャベツ・コーン・パセリ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 493 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.7g 炭水化物 69.5g 鉄分 1.3g	乳・小麦 610 kcal たんぱく質 25.0g 脂質 20.0g 炭水化物 87.6g 鉄分 1.6g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	24	日	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 みそ汁 (ごぼう・ワカメ) フルーツ (りんご)	うどん・ご飯・さつまいろ・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油 ツナフレック缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳	キャベツ・コーン・パセリ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 472 kcal たんぱく質 20.0g 脂質 13.2g 炭水化物 75.1g 鉄分 1.0g	乳・小麦 578 kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.3g 炭水化物 94.1g 鉄分 1.2g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	25	月	ご飯 カラカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 (かぶ・油揚げ) フルーツ (柿)	うどん・ご飯・さつまいろ・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油 ツナフレック缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳	かぼちゃ・きゅうり・ごぼう・人参・水菜・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 482 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 15.7g 炭水化物 70.8g 鉄分 1.2g	乳・小麦 593 kcal たんぱく質 25.0g 脂質 18.5g 炭水化物 88.8g 鉄分 1.5g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	26	火	ご飯 カラカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁 (かぶ・油揚げ) フルーツ (柿)	うどん・ご飯・さつまいろ・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油 ツナフレック缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳	かぼちゃ・きゅうり・ごぼう・人参・水菜・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 466 kcal たんぱく質 21.5g 脂質 13.1g 炭水化物 69.4g 鉄分 0.9g	乳・小麦 576 kcal たんぱく質 26.5g 脂質 15.1g 炭水化物 88.2g 鉄分 1.1g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	27	水	ご飯 高野豆腐の豆乳クリーム焼き 鶏レバーのケチャップ煮 みそ汁 (ごぼう・ワカメ) フルーツ (りんご)	うどん・ご飯・さつまいろ・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油 ツナフレック缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳	キャベツ・コーン・パセリ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 464 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 16.8g 炭水化物 63.3g 鉄分 1.0g	乳・小麦 574 kcal たんぱく質 23.0g 脂質 20.1g 炭水化物 79.9g 鉄分 1.2g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	28	木	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁 (大根・万能ねぎ)	うどん・ご飯・さつまいろ・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油 ツナフレック缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳	かぼちゃ・パプリカ赤・ほうれん草・玉ねぎ・人参・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 470 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 18.1g 炭水化物 64.2g 鉄分 1.1g	乳・小麦 576 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 21.6g 炭水化物 80.1g 鉄分 1.4g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	29	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 (りんご)	うどん・ご飯・さつまいろ・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油 ツナフレック缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳	かぶ・きゅうり・コーン・ごぼう・りんご・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 464 kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.6g 炭水化物 55.8g 鉄分 1.5g	乳・小麦 568 kcal たんぱく質 28.6g 脂質 22.4g 炭水化物 68.6g 鉄分 1.9g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	30	土	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁 (チンゲン菜・しめじ)	うどん・ご飯・さつまいろ・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油 ツナフレック缶・牛乳・鶏レバー・鶏肉・高野豆腐・豆乳	キャベツ・コーン・パセリ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	牛乳 520 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.6g 炭水化物 71.6g 鉄分 1.4g	乳・小麦 618 kcal たんぱく質 23.9g 脂質 21.2g 炭水化物 89.9g 鉄分 1.6g	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
年齢		給与栄養目標量				当月平均給与栄養量				※3色食品群は食品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」でご確認下さい。 ※都合により、献立を変更する場合がございます。 ※1〜2歳児の栄養量は、午前おやつ・昼食・午後おやつのご合計栄養量になります。																																																																																																																																																																																						
3〜5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	599	24.7	19.1	88.0	1.5	食の楽しみを大切にしながら、楽しくおいしく、健康な生活を送るために、食生活の改善をお願いします。																																																																																																																																																																																									
1〜2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	485	20.2	16.1	70.0	1.2																																																																																																																																																																																										

赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。